ДЕСЕРТЫ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И МАЛЫШЕЙ

Пальчики оближешь!

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Бабушка Агафья научит вас готовить самые разнообразные десерты: желе и суфле, кисели и парфе, кремы и соусы, низкокалорийные десерты для худеющих гурманов, выпечка, специальные десерты для детишек разных возрастов и даже безопасные лакомства для диабетиков. А также непривычные десертные супы и напитки…

Пользуясь нашей книгой, вы приготовите йогуртовый торт и шоколадную колбасу, фруктово-овощной смузи и лед из тропических фруктов, арбузные леденцы и снежки из яблок, суп из чернослива и пикантные сливы в коньяке, желе из васильков и много разных вкусностей. Пальчики оближешь!

- Агафья Звонарева
  -
  - Предисловие
  - Десерты к завтраку
    - Пудинги
    - Желе, суфле
    - Различные сладкие блюда
  - Десерты к обеду
    - Пудинги
    - Кисели
    - Фруктовые сладкие блюда
  - Сладкий полдник
    - Особые супы
    - Выпечка к полднику
    - Напитки к полднику
  - Десерты к ужину
    - Суфле, желе
    - Парфе и другие блюда
  - Десерты для диабетиков
  - Детские десерты
    - Десерты для детей до года
    - Десерты для дошкольников и младших школьников
      - Сладкие супы
      - Творожные и яичные десерты
      - Запеканки, суфле
      - Фруктовые десерты
      - Желе, муссы
    - Десерты для аллергиков

- ○ Сладкие соусы
- ○ Кремы
- ○ Низкокалорийные десерты

Агафья Звонарева
Десерты для взрослых и малышей. Пальчики оближешь!

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015
© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Предисловие

Десерт — это блюдо, завершающее трапезу. Десерты могут быть разными по консистенции, компонентам, вкусу, размеру порций, но одно их свойство никогда не меняется — они всегда сладкие.

Десерты подают по-разному: они могут быть порционными, холодными или горячими, всевозможная сладкая выпечка, муссы, торты, а также большой выбор фруктов и шоколада.

Для приготовления идеальных десертов прекрасно подходят разные виды шоколада. Рекомендуется использовать качественный шоколад и растапливать его на водяной бане. Это позволяет сохранить правильную консистенцию и натуральный вкус шоколада, не дает ему подгореть или разложиться на составляющие на слишком сильном огне.

Фрукты считаются неотъемлемой частью десерта. Они и сами по себе могут быть десертом или входить в состав сладкого блюда как в сыром виде, так и после тепловой обработки.

Десерт из очищенных фруктов рекомендуется подавать после насыщенной сытной трапезы, состоящей из большого количества блюд. Для приготовления десертов, требующих выпечки, необходимы опыт и терпение.

В десертах часто используются разные виды орехов, миндаль и кедровые орешки. Иногда требуются каленые орехи, иногда — свежие с их естественной натуральной текстурой. Орехи рекомендуется хранить в прохладном месте в герметичной посуде, без доступа воздуха. Но лучше всего покупать орехи в нужном количестве непосредственно перед приготовлением определенного блюда или выпечки — так орехи всегда будут свежими. Несвежие орехи могут придать блюду или мучному изделию горьковатый вкус.

Яйца также являются одним из основных компонентов многих десертов. Перед тем как взбивать белки, будьте внимательны: даже капля желтка не должна попасть в посуду с белками, иначе взбить их будет нелегко. Емкость для взбивания следует тщательно вымыть и высушить. Сахар нужно добавлять постепенно, после того как белки взбиты наполовину. Взбитые белки готовы, когда пена становится устойчивой и однородной.

Творожная масса или сыр — основные компоненты многих десертов. Иногда требуются специально предназначенные для выпечки нежные сыры. Рекомендуется протирать влажные творожные сыры через марлю.

Десерт должен сочетаться с атмосферой и характером

застолья.

Особое внимание следует обратить на ограничения при употреблении десертов, которые есть при некоторых заболеваниях. Это, прежде всего, больные сахарным диабетом и аллергией.

Десерты к завтраку

Пудинги

Вишневый пудинг

Состав: *вишня — 500 г, пахта — 1 л, манная крупа — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, цедра лимона.*

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на три четверти заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг лимонный

Состав: *пшеничная мука — 1 неполный стакан, сливочное масло — 150 г, молотые сухари — 2 стакана, сахар — 0,7 стакана, лимонный сок — 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца — 6 шт., соль.*

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В

смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа — 1,5 стакана, молоко — 1–1,2 л, яблоки — 2 шт., слива — 5–6 шт., морковь — 1–2 шт., масло — 2 ст. ложки, сахар — 5 ст. ложек, молотые сухари — 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп — 1 стакан, яйцо — 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Пудинг из ревеня

Состав: *ревень — 400 г, сахар — 200 г, ванилин или корица, яйца — 6 шт., толченые сухари — 0,5 стакана.*

Очищенный, нарезанный кусочками ревень сварить, добавив половину нормы сахара, специи и помешивая. Массу охладить, добавить яичные желтки и сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную жиром и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

Манный пудинг со сливой

Состав: *припущенные и нарезанные сливы (без косточек) — 500 г, молоко — 1 л, манная крупа — 150 г, сахар — 80 г, яйцо — 1*

шт., немного масла.

Из манки, масла и сахара сварить на молоке крутую манную кашу. Взбить ее, добавить яйцо и сливы, подогреть. Горячую массу положить в форму, сполоснутую холодной водой. Когда остынет, выложить на блюдо. Подавать со сливовым соком или киселем.

Желе, суфле

Желе с консервированными фруктами

Состав: *сироп фруктовый — 1 стакан, кипяченая вода — 1,5 стакана, фрукты — 500 г, желатин — 15 г, лимонная кислота — 1 щепотка.*

Желатин замочить в воде до набухания, влить в кипяченую воду, подогреть, добавить лимонную кислоту и фруктовый сироп. Затем залить этой смесью уложенные в форму фрукты и охладить.

Желе из облепихи

Состав: *облепиха — 1 стакан, сахар — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.*

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 минут, после чего отвар процедить, ввести в него набухший желатин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

Желе из дыни

Состав: *дыня — 500 г, сахар — 1,5 стакана, лимонный сок — 1 ст. ложка, желатин — 2 ст. ложки, вода — 2,5 стакана.*

Спелую дыню очистить от кожуры и зерен, отжать из нее сок. Сварить на воде сахарный сироп, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения, после чего смешать сироп с отжатым соком дыни и лимона и снова довести смесь до кипения, после чего разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания желе.

Желе молочное

Состав: *молоко — 1,25 стакана, сахар — 0,5 стакана, желатин — 2 ч. ложки, ванилин, плоды — 200 г.*

Молоко подогреть и растворить в нем сахар и заранее замоченный желатин, довести до кипения, добавить ванилин и

разлить по вазочкам, в которые заранее положены плоды или ягоды (дольки персиков, слива или вишня без косточек).

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: *ягоды — 1,5 стакана, молоко — 3 стакана, сахар — 0,7 стакана, желатин — 2 ст. ложки.*

Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести по кипения. Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Желе сливочное с клубничным вареньем

Состав: *сливки — 3 стакана, варенье — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан.*

Варенье смешать с холодными пастеризованными сливками. В смесь ввести растворенный в горячем молоке желатин и нагреть ее до 60–70 °С, вновь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить. Сливочное желе можно подать к праздничному столу. Для этого горячее желе залить в фигурные формочки, после застывания формочки на несколько секунд опустить в горячую воду, выложить желе на большое плоское блюдо и украсить с помощью кондитерского мешка взбитыми сливками. Отдельно к сливочному желе можно подать клубнику.

Желе из сметаны

Состав: *сметана — 2 стакана, сахар — 100 г, ванилин или корица — 1 щепотка, желатин — 20 г.*

Желатин залить холодной водой и дать набухнуть, затем прогреть на водяной бане до растворения. Сметану, сахар, вкусовые добавки и желатин смешать, вылить в формочки, промытые холодной водой, или в стеклянную посуду, охладить. Подать с сиропом и фруктами из компота.

Желе шоколадное

Состав: *яйца — 8 шт., сахарная пудра — 200 г, молоко — 1 л, какао-порошок — 50 г, желатин — 25 г, ванилин — 2 порошка.*

Желтки растереть добела с сахарной пудрой. Добавить молоко и какао, разведенное холодным молоком. Смесь поставить на слабый огонь и мешать, пока она не закипит и не загустеет. Снять с огня и не переставая размешивать, добавить желатин, предварительно замоченный в холодной воде Когда смесь остынет, ввести взбитые в пену белки и ванилин, размешать, вылить в форму и поставить в холодное место для застывания.

Желе яично-молочное

Состав: *яичные желтки — 4 шт., молоко — 300 г, сахар — 120 г, желатин — 30 г, ванильный сахар.*

Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, довести до слабого загустения. После этого нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить до полного застывания.

Крем-желе ванильное

Состав: *молоко — 0,5 л, яйца — 4 шт., мука — 1 ст. ложка, сахар — 150 г, желатин — 30 г, миндаль или лесные орехи, цукаты.*

Из молока, желтков, муки и сахара приготовить ванильный крем. Снять с огня, добавить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, и мешать до охлаждения. Затем ввести взбитые в пену белки, поджаренный и истолченный миндаль или лесные орехи и мелко нарезанные цукаты. Крем выложить в форму и дать ему застыть.

Бланманже сливочное

Состав: *сладкий миндаль — 100–200 г, сливки негустые или молоко — 3,5 стакана, ваниль — 0,25 стакана, желатин — 40 г, сахар — 200 г.*

Миндаль обварить, очистить, истолочь в ступке, подлив туда 2–3 столовые ложки сливок, развести тремя стаканами горячих кипяченых сливок, вскипятить, процедить, всыпать сахар,

вскипятить, влить желатин, процедить горячим в форму и охладить. Из оставшегося истолченного миндаля можно испечь лепешечки, с прибавлением сахара.

Сладкий миндаль можно заменить 0,25 стакана горького миндаля.

Суфле из сметаны

Состав: *мука — 2 ст. ложки, сметана — 2 стакана, яйца — 5 шт., сахарный песок — 1,5 стакана.*

Вскипятить муку с густой сметаной, хорошо размешивая. Когда загустеет, остудить, прибавить 5 желтков, растертых с сахарным песком, 2 капли лимонного сока и 5 взбитых белков, выложить на противень или металлическое блюдо, смазанное маслом, и запечь. Подать на том же блюде. Отдельно подать сливки и корицу.

Суфле из манной крупы

Состав: *молоко — 3 стакана, сахар — 1 стакан, манная крупа — 3 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, яйца — 5 шт., лимонная цедра.*

Растворить сахар в горячем молоке, поставить кастрюлю с молоком на огонь и постепенно всыпать манную крупу, непрерывно мешая смесь до ее сгущения (10 минут). Затем охладить, положить сливочное масло, натертую лимонную цедру и, размешивая, ввести по одному желтки и по ложке взбитые в крепкую пену белки. Смесь выложить в смазанную маслом форму и выпекать в сильно нагретой духовке в течение 30 минут.

Готовое суфле опрокинуть на блюдо и полить сиропом или вишневым вареньем.

Суфле лимонно-творожное

Состав: *творог — 250 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, лимонный сироп — 2 ч. ложки, изюм — 50 г.*

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом или другими ягодами.

Суфле морковно-яблочное паровое

Состав: *морковь — 2 шт., яблоки — 1–2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, молоко — 0,5 стакана.*

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Суфле из свежих ягод

Состав: *яичные белки — 15 шт., сахар, земляника или малина — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Ягоды перебрать, промыть и протереть. Добавив в ягодное пюре сахар, варить его до загустения, после чего, не охлаждая, соединить со взбитыми белками. Порционную сковороду или форму смазать сливочным маслом, горкой уложить приготовленную массу и запечь ее в духовке. При подаче суфле посыпать сахарной пудрой.

Различные сладкие блюда

Сметана с сахаром

Состав: *сметана — 200 г, сахарный песок — 50 г, ягоды, булочки.*

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод (лед или холодная вода) и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать сдобные булочки или ягоды.

Взбитые сливки с шоколадом

Состав: *сливки 10 %-й жирности — 300 г, сахарная пудра — 50 г, шоколад — 100 г, ванилин.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахарную пудру, перемешать. Подать в креманках, сверху посыпать тертым шоколадом.

Сливки с сахаром

Состав: *сливки 20 %-й жирности — 250 г, сахарный песок — 75 г, ваниль, свежие ягоды, бисквит, мороженое.*

В посуду налить сливки, поставить на холод, взбить до консистенции густой сметаны, добавить сахарный песок, ваниль и перемешать. При подаче на стол к сливкам можно подать свежие ягоды, бисквит, мороженое.

Сливки с фруктами

Состав: *яблоки, груши и другие фрукты — 500 г, сливки 10 %-й жирности — 200 г, тертая цедра лимона — 5 г, сахарная пудра — 25 г.*

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны. При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

Кефир со сливами и медом

Состав: *кефир — 1 л, сливы без косточек — 300 г, мед — 100 г, печенье — 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Омлет с яблоками и морковью

Состав: *яйца — 6 шт., молоко — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), яблоки — 1 шт., морковь — 1 шт.*

Яблоки очистить, нарезать ломтиками и слегка потушить 2–3 минуты с небольшим количеством сливочного масла. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В смазанную сливочным маслом форму положить ломтики яблок, на них — натертую сырую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15–20 минут. Подавать горячим.

Десертный шоколад

Состав: *шоколад — 50 г, какао-порошок — 50 г, сахарная пудра — 0,75 стакана, яйца — 4 шт., коньяк — 2 ст. ложки, сливочное масло — 7 ст. ложек.*

Молочный шоколад, порошок какао и 150 г воды поместить в миску и растопить на водяной бане. Снять с огня и добавить сахарную пудру. Яичные желтки взбить и по одному влить в шоколад, добавить коньяк и расплавленное сливочное масло. Смесь хорошо перемешать. Яичные белки взбить до образования воздушной пены и влить их в шоколад. Формочки слегка смазать маслом и разлить по ним шоколад. Поставить на ночь в холодильник. Осторожно опрокинуть застывший шоколад на блюдо и подать со взбитыми сливками.

Десерты к обеду

Пудинги

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: *тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Сладкий пудинг из фасоли

Состав: *белая фасоль — 200 г, яйца — 3 шт., сахарный песок — 3 ст. ложки, масло или маргарин — 100 г, сладкие сухари или манная крупа — 2 ст. ложки, мускатный орех или цедра лимона, толченые орехи — 1 ст. ложка.*

Фасоль замочить на ночь, сварить, процедить, взбить в однородную массу с помощью миксера или провернуть через мясорубку. Отделить белки от желтков. Размягченное масло смешать с сахаром, добавить яичные желтки, перемешать с фасолью, манной крупой или сухарями, тертой цедрой или мускатным орехом, толчеными орехами и взбитыми яичными белками. Форму смазать жиром, посыпать сухарями, выложить в нее приготовленную массу и запечь в духовке в течение 30 минут. Готовый пудинг подать горячим или холодным с фруктовым или ягодным соком, соусом.

Пудинг из белого хлеба с яблоками и творогом

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г или молотые сухари — 150 г, творог — 250 г, сахар — 3 ст. ложки, яблоки — 3–5 шт., яйца — 2 шт., масло — 1 ст. ложка, панировочные сухари — 1 ст. ложка.*

Протертый творог смешать с тертым пшеничным хлебом или молотыми сухарями, яичными желтками, очищенными и нашинкованными яблоками, добавить взбитые яичные белки и

осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить ее на водяную баню и варить 40–50 минут. Можно выпечь пудинг в духовке.

Пудинг рисовый с яблоками

Состав: *рис — 1 стакан, сахар (при варке риса) — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль — 0,25 ч. ложки, яблоки (лучше антоновские) — 4 шт., изюм — 0,5 стакана, молотая корица — 0,5 ч. ложки, молотые сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.*

Подготовленный рис положить в кипящее молоко, предварительно добавив в него масло, соль, сахар. Варить до готовности риса. В готовый рис добавить изюм, очищенные мелко нарезанные с удаленной сердцевиной яблоки, всыпать сахар, корицу и хорошо перемешать. В подготовленную форму для пудинга поочередно слоями положить рис и яблоки. Смазать яйцом, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями и выпечь.

Пудинг с джемом

Состав: *мука — 230 г, сливочное масло — 120 г, сахарная пудра — 120 г, яблоки — 500 г, яйца — 2 шт., сливовый джем — 70 г, молоко — 0,5 стакана, абрикосовый джем — 60 г, вода — 2 ст. ложки, соль.*

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем положить слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Шоколадный пудинг

Состав: *молоко — 0,5 л, шоколад — 100 г, белый хлеб — 200 г, ванилин — 1 щепотка, соль, сахар — 100 г, яйца — 3 шт.,*

апельсиновая или лимонная цедра, масло.

Кусочки шоколада растворить в кипящем молоке, добавить сахар, мелко нарезанный мякиш белого хлеба, ванилин, яичные желтки. Все хорошо вымешать. Добавить взбитые белки, соль, натертую цедру апельсина или лимона. Массу осторожно перемешать, вылить в смазанную жиром форму и выпечь в духовке.

Подавать с жареным или отварным картофелем.

Пудинг с орехами

Состав: *сливочное масло — 100 г, мука — 200 г, молоко — 500 г, молотые жареные ядра грецкого ореха — 150 г, абрикосовый джем — 300 г, ром — 50 г, яйца — 8 шт., корица — 1 г, сахар — 250 г, соль.*

Молоко, масло, щепотку соли хорошо перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Непрерывно помешивая кипящее молоко, засыпать в него муку. Массу охладить немножко и добавить к ней яичные желтки, растертые со 100 г сахара. Яичные белки взбить в крепкую пену с 70 г сахара, перемешать с молотым орехом и ввести в приготовленную ранее массу.

Форму смазать маслом, наполнить пудинговой массой, поставить в горячую духовку и запекать.

Абрикосовый джем вымешать с оставшимся сахаром, корицей, ромом и подать к пудингу.

Точно так же можно приготовить пудинг из лесного ореха.

Пудинг яичный паровой

Состав: *яйца — 4 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин или цедра лимонная (апельсиновая) — 1 щепотка, мука — 1,5 стакана, масло — 2 ст. ложки.*

Желтки растереть с сахаром, добавить 4 столовые ложки теплой воды растопленное масло, пряности и просеянную муку, ввести взбитые белки, выложить массу в смазанную жиром форму, варить на пару до готовности. Когда введенная в массу деревянная щепочка (спичка) останется сухой и пудинг отойдет от краев формы, он будет готов. Опрокинуть форму с пудингом на тарелку. Подавать с горячим фруктовым соусом (из яблок, малины или сливы).

Кисели

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 55 г, вода — 600 г.*

Подсушенный хлеб залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель из пареной калины

Состав: *калина — 150 г, сахар — 100 г, крахмал — 40 г.*

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Кисель из черники

Состав: *черника — 150 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота — 1 г.*

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар

процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из вишни

Состав: *вишня — 200 г, сахарный песок — 150 г, крахмал — 50 г.*

Вишни перебрать, промыть в холодной воде, поместить в неокисляющуюся посуду и размять деревянным пестиком так, чтобы косточки остались целыми. Сок слить в фарфоровую посуду, а мезгу прокипятить 5 минут. В процеженный отвар добавить сахарный песок, нагреть до кипения, снять с огня, влить крахмал, нагреть до появления пузырьков, помешивая, добавить охлажденный сок и разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель смородиновый

Состав: *смородина — 150 г, картофельная мука — 60 г или крахмал — 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель из клюквы

Состав: *клюква — 150 г, сахарный песок — 160 г, крахмал — 50 г.*

Ягоды подготовить, то есть перебрать и промыть холодной водой. Затем размять в неокисляющейся посуде деревянным

пестиком, развести небольшим количеством воды и отжать. Отжатый сок слить в фарфоровую посуду, накрыть крышкой и поставить на холод. Оставшуюся массу (мезгу) поместить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 5 минут, после чего процедить через марлю. В приготовленный отвар добавить сахарный песок и вновь довести его до кипения, снять кастрюлю с плиты и удалить с поверхности пену. Картофельный крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой или соком и процедить. В горячий сахарный сироп влить подготовленный крахмал, быстро размешать деревянной веселкой или кондитерским венчиком и, непрерывно помешивая, нагреть до появления пузырьков.

После заваривания крахмала в кисель влить ранее отжатый сок и посыпать его сахаром.

Фруктовые сладкие блюда

Груши в ванильном соусе

Состав: *груши — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка;* ***для соуса:*** *яичные желтки — 1–2 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, ванилин — 2–3 щепотки, молоко — 1 стакан, картофельный крахмал — 1 ч. ложка.*

Разрезанные пополам груши варить в сахарном сиропе до мягкости. Сваренные груши положить в салатник, охладить, полить холодным ванильным соусом и украсить свежими, предварительно нарезанными, или консервированными плодами.

Приготовить ванильный соус. Сахарный песок хорошо растереть с яичными желтками и крахмалом. Эту массу развести горячим молоком и непрерывно помешивая, проварить соус, не доводя до кипения, до загустения. В конце варки в соус добавить ванилин.

Дыня, начиненная черешней

Состав: *дыня — 1 шт., черешня — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки.*

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Клубника с творогом

Состав: *клубника — 800 г, сахар — 0,5 стакана, творог — 300 г, молоко — 1 стакан, ванилин — 1 щепотка.*

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Клубника в ванильном креме

Состав: *молоко — 2 стакана, сахарный песок — 0,5 стакана, ванильный сахар — 0,3 стакана, яйца — 2 шт., кукурузный или картофельный крахмал — 2 ст. ложки, сахарная пудра для взбивания белковой пены — 2 ст. ложки, клубника — 2 стакана.*

В 1,5 стаканах молока размешать сахар, ванильный сахар; жидкость довести до кипения. В оставшемся молоке размешать яичные желтки, кукурузный крахмал. Массу примешать в кипящее молоко, довести до кипения и снять с огня. В густую белковую пену, взбитую из яичных белков, добавить сахар; пену снова взбить и примешать к горячему крему. Вымытую клубнику, с предварительно удаленной плодоножкой, нарезать кусочками и примешать к охлажденному крему. Массу выложить в вазу или салатницу, сверху украсить тертым шоколадом, клубникой.

Подавать на стол в охлажденном виде.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: *сливки — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка, тертая морковь — 50 г, изюм — 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Репа тушеная, с яблоками и изюмом

Состав: *репа — 150 г, сливочное масло — 20 г, яблоки — 4 шт., изюм — 2 ст. ложки.*

Репу очистить, мелко нарезать и потушить в сливочном масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и довести до готовности.

Яблоки жареные

Состав: *яблоки — 5–6 шт., пшеничная мука — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., растительное или сливочное масло — 3–3,5 ч. ложки.*

Очищенные и без сердцевины яблоки нарезать каждое на 4–6 частей, обмакнуть в яйцо, запанировать в муке или сухарях и жарить в разогретом масле 10–15 минут. Обжаренные яблоки посыпать сахарной пудрой. К яблокам можно подать молоко.

Сливовый студень

Состав: *слива — 400 г, желатин — 4 ч. ложки, вода (для желатина) — 250 г, сахар — 2,5 ст. ложки.*

Из слив удалить косточки, сварить в подслащенной воде, затем откинуть на дуршлаг и выложить в стеклянную посуду. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30–40 минут и когда разбухнет, помешивая, нагревать до полного растворения. В подготовленный желатин добавить горячий отвар из слив (0,5 л) и довести до кипения. Полученной смесью залить сливы и дать застыть. Можно подавать студень со взбитыми сливками.

Чернослив, фаршированный творогом

Состав: *чернослив — 150 г, творог — 60 г, сахар — 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов — 30 г, ликер — 15 г.*

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить горкой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Шарики лимонно-морковные

Состав: *тертая морковь — 1 кг, сахар — 800 г, тертая цедра или сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.*

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут.

Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить.

Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.

Закуска из чернослива с орехами и чесноком

Состав: *чернослив — 250 г, толченые ядра орехов — 1 стакан, чеснок — 1–2 дольки, майонез —* 5–*6 ст. ложек, сахар — 1 ч. ложка, лимонный сок, соль по вкусу.*

Из подготовленного чернослива удалить косточки. Ядра орехов растереть с измельченным чесноком до получения однородной массы. Добавив соль, постепенно влить, растирая, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Растереть массу до тех пор, пока она не станет белой. Полученной массой нафаршировать чернослив. При подаче его положить в салатник, залить майонезом, смешанным с сахарным песком, посыпать зеленью петрушки.

Сладкий полдник

Особые супы

Тюря с молоком

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г, молоко — 3–4 стакана, сахар, мед или варенье — 3–4 ч. ложки.*

Хлеб разломать на кусочки, залить теплым молоком, выдержать до размягчения хлеба. Перед едой можно добавить сахарный песок либо варенье или мед.

Молочный суп с тыквой

Состав: *нарезанная тыква — 400 г, вода — 2 стакана, рис — 0,5 стакана, молоко — 5 стаканов, соль.*

Очищенную тыкву нарезать крупными кубиками, положить в миску и залить водой. В кастрюлю налить воду, посолить, когда закипит, всыпать перебранный рис, варить его до полуготовности. Затем влить молоко, дать закипеть и положить подготовленную тыкву. Варить еще 25–30 минут, снять с огня и дать отстояться под крышкой 5–10 минут. Подать на стол в пиалах в горячем или в холодном виде.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Состав: *апельсины — 2 шт., тыква — 300 г, миндальные орехи — 20 шт., мед — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.*

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Суп персиковый с ромашкой

Состав: *персики — 5 шт., цветочные корзинки аптечной ромашки — 5 шт., мед — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.*

Цветочные корзинки свежей аптечной ромашки промыть, мелко порубить, залить горячей водой, довести до кипения и дать настояться 10 минут. Отвар процедить, добавить в него мед и

половинки персиков без косточек. Еще раз довести до кипения.

Суп из яблок и чернослива со свеклой

Состав: *яблоки — 2 шт., свекла (маленькая) — 1 шт., чернослив — 20 шт., сахар — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.*

Промытый чернослив залить двумя стаканами воды, проварить 3 минуты, отвар слить, из чернослива удалить косточки. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда, очистки залить водой и отварить до мягкости. В горячий процеженный яблочный отвар добавить отвар из чернослива, чернослив, нарезанные дольками яблоки, сахар, натертую на крупной терке свеклу и довести смесь до кипения.

Суп из кураги с рисом

Состав: *курага — 200 г, рис — 2 ст. ложки, сахарный песок — 3 ст. ложки, сливки — 0,5 стакана, вода — 4 стакана.*

Курагу перебрать, промыть, порезать, добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2–3 часа, после чего добавить вареный рис и сливки. Подать к столу холодным.

Яблочный суп с лапшой

Состав: *яблоки (лучше антоновские) — 500 г, вода — 0,75 л, сахар, мука — 1 ст. ложка, соль — 0,25 ч. ложки, сметана — 0,5 стакана, лапша — 50 г.*

Яблоки без кожицы и сердцевины нарезать кубиками. Воду немного посолить, добавить сахар, яблоки и, доведя до кипения, заварить мукой. Отдельно сварить лапшу. При подаче в тарелку положить сваренную лапшу, налить суповую основу и заправить сметаной. Можно подавать суп и холодным.

Яблочный суп с сухарями

Состав: *яблоки — 500 г, ржаные сухари — 50 г, молоко — 1 л, сливочное масло — 0,5 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, молотая корица — 1 ч. ложка, соль.*

Молотые сухари растереть с сахаром, перемешать с корицей и, залив горячим молоком, довести до кипения, после чего

заправить маслом, слегка посолить. Дольки яблок положить в тарелки и залить подготовленной жидкостью.

Суп из вишен с варениками

Состав: *вишня — 60 г, сахарный песок — 50 г;* ***для вареников:*** *мука — 25 г, молоко или вода — 10 г, яйца — 0,2 шт., сливочное масло — 3 г, вишня — 60 г, сахарный песок — 15 г, сметана — 30 г, соль.*

Вишни перебрать, помыть и поделить на две части. В одной удалить косточки, а остальные вишни размять вместе с косточками, залить холодной водой и варить 5–6 минут. Отвару дать настояться около получаса, процедить его через сито и протереть ягоды. В процеженный отвар добавить сахар, довести до кипения и охладить. Приготовить пресное тесто для вареников, раскатать его и сделать вареники с вишнями. К вишням без косточек добавить сахар. Вареники сварить в кипящей воде, охладить, положить в тарелки и залить отваром от вишен. Подать со сметаной.

Суп из вишен с рисом

Состав: *вишня — 300 г, рис — 4–5 ст. ложек, сахар — 0,5 стакана.*

Вишни промыть, вынуть из них косточки. Косточки залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, положить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки прибавить очищенные вишни.

Суп из клюквы и яблок

Состав: *клюква — 300 г, яблоки — 500 г, картофельная мука — 1 ст. ложка, сахар — 1 стакан.*

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить пятью стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10–15 минут процедить сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипит, всыпать картофельную муку (как для приготовления киселя). Суп подать охлажденным. Можно

положить в суп сметану.

Суп из ревеня, яблок и клубники

Состав: *свежий ревень — 50 г, яблоки — 50 г, клубника — 100 г, сахарный песок — 40 г, крахмал — 70 г, клубника, рассыпчатый рис, сметана или сливки.*

Ревень очистить от кожицы и нарезать, из яблок удалить семена и отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной клубники протереть, положить в суп при заправке крахмалом и довести до кипения. При подаче в тарелку добавить целые ягоды клубники, рассыпчатый рис, сметану или сливки.

Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

Состав: *сушеные плоды шиповника — 3–4 ст. ложки, облепиха — 5–6 ст. ложек, рис — 3–4 ст. ложки, яблоки — 2–3 шт., сахарный песок — 3–4 ст. ложки.*

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 минут. Затем дать настояться 3 часа и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, потолочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, затем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, соединить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рассыпчатый рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

Выпечка к полднику

Молочная булка

Состав: *пшеничная мука — 400 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 50 г, сахар — 60 г, яйцо — 2 шт., дрожжи — 10 г, соль.*

Развести дрожжи в стакане теплого молока и дать подняться. Затем смешать дрожжи с чайной ложкой сливочного масла и стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, подмешать к ней 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 столовыми ложками сахара и столовой ложкой сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, разделать на булочки, которые уложить на промасленный лист. Дать булочкам подняться, после чего смазать каждую булочку молоком и поставить в умеренно нагретую духовку. Время выпечки 50–60 минут.

Булочка с творогом

Состав: *творог — 50 г, пшеничная мука — 2 ст. ложки, молоко — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, яйцо — 1/4 шт., дрожжи — 5 г, соль.*

Дрожжи развести в теплом молоке. Когда дрожжи запенятся добавить к ним половину взятой муки, размешать и поставить опару на 1,5–2 часа. Когда опара подойдет, добавить в нее 1/4 яйца, сахар, сливочное масло, протертый творог, соль и оставшуюся муку. Массу тщательно размешать и поставить кастрюльку в теплое место для брожения. В процессе брожения тесто обмять 2–3 раза.

Готовое тесто разделать на булочки и выпекать в духовом шкафу.

Пышки

Состав: *пшеничная мука — 2 ст. ложки, молоко — 1/2 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., соль.*

Яйцо растереть с 2 столовыми ложками пшеничной муки, подливая небольшими порциями молоко. Посолить. Распустить на сковороде сливочное масло, дать раскипеться и наливать тесто десертной ложкой. Дать пышкам подрумяниться с обеих сторон. Готовые пышки посыпать сахаром.

Сладкие творожные ломтики

Состав: *батон, жирный творог — 300, сахар — 180 г, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 упаковка, панировочные сухари — 100 г, пшеничная мука — 50 г, молоко — 1 стакан, растительное масло для обжаривания.*

К творогу добавить сахар, яйцо, 100 мл молока и растереть до однородности. Батон нарезать тонкими ломтиками. Ломтики намазать творожным кремом и соединить попарно. В миску разбить яйцо, добавить муку, оставшееся молоко и замесить тесто. Смочить в этом тесте соединенные ломтики батона, обвалять в толченых сухарях и поджарить с обеих сторон на масле до золотистого цвета. Горячие ломтики обвалять в смеси остатков сахара с ванильным сахаром. Подавать к чаю горячими или холодными.

Блинчики

Состав: *мука — 1 стакан, молоко — 120 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, варенье.*

Муку размешать с молоком, посолить, прибавить сахар, столовую ложку сливочного масла и яичный желток. Тесто хорошенько размешать венчиком. Дать постоять 5–10 минут. Перед тем как жарить блинчики, соединить тесто с яичным белком, взбитым в крепкую пену. Блинчики подавать с вареньем.

Оладьи

Состав: *пшеничная мука — 2 ст. ложки, молоко — 40 мл, растительное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., дрожжи — 3 г, соль, сметана.*

Дрожжи развести в теплом молоке. Яйцо растереть с сахаром и вместе с солью и мукой добавить в дрожжи. Тесто тщательно размешать и поставить кастрюльку в теплое место на 2–3 часа, чтобы тесто подошло. В процессе брожения тесто обминать (2–3

раза). Выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Подавать со сметаной.

Оладьи с творогом

Состав: *пшеничная мука — 2 ст. ложки, творог — 15 г, молоко — 40 мл, растительное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., дрожжи — 3 г, соль.*

Дрожжи развести в теплом молоке. Яйцо растереть с сахаром, смешать с протертым творогом, солью, мукой и добавить в дрожжи. Массу тщательно размешать и поставить кастрюльку в теплое место на 2–3 часа, чтобы тесто подошло. В процессе брожения тесто обминать (2–3 раза). Выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. При подаче полить оладьи растопленным сливочным маслом.

Ватрушки с брусникой

Состав: *пшеничная мука — 400 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 50 г, сахар — 60 г, яйцо — 2 шт., дрожжи — 10 г, соль. Начинка для ватрушки: брусника — 300 г, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки.*

Приготовить тесто. Развести дрожжи в стакане теплого молока и дать подняться. Затем смешать дрожжи с чайной ложкой сливочного масла и стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, подмешать к ней 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 столовыми ложками сахара и столовой ложкой сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, его раскатать. Из теста вырезать стаканом кружочки. Бруснику разварить с небольшим количеством сахара. Когда ягоды начнут развариваться, прибавить свежую сметану и уварить до нужной густоты. Остудить на блюде. Приготовленный фарш разложить на кружки теста, края загнуть. Выпекать в духовом шкафу 30–40 минут. Подавать ватрушки горячими. Отдельно подать сметану.

Пирог с вишней

Состав: *пшеничная мука — 2 стакана, сливочное масло — 200 г, сахар — 1 стакан, лимон — 1 шт., вишня — 500 г.*

Сливочное масло растереть с сахаром, смешать с мукой и натертой цедрой и соком одного лимона. Замесить тесто, накрыть салфеткой и оставить в холодном месте на шесть часов. Затем раскатать открытый пирог круглой формы, положить вишни без косточек, посыпать сахаром (по вкусу) и поставить в духовку. Пирог остудить, украсить взбитой сметаной и подавать с холодным молоком.

Пирожки с творожной начинкой

Состав: *пшеничная мука — 500 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 60 г, сахар — 60 г, желток — 1 шт., дрожжи — 20 г, лимонная цедра, ваниль, соль. Начинка для пирожков: творог — 500 г, желток — 2 шт., сахар — 150 г, лимонная цедра, ваниль.*

В просеянную и прогретую муку положить соль, сахар, растопленное сливочное масло, желток, подошедшие дрожжи и теплое молоко. Замесить мягкое тесто, посыпать мукой и дать подойти. Когда тесто поднимется, раскатать его в пласт толщиной 1 см и нарезать на квадраты размером 6 × 6 см. На середину квадратов положить творожную начинку, соединить углы квадратов (конвертиком) и выложить изделия на хорошо смазанный противень. Когда тесто подойдет, смазать его взбитым яичным белком. Запечь в хорошо нагретой духовке до золотисто-коричневого цвета в течение 30 минут. Горячие пирожки посыпать сахаром.

Бисквит

Состав: *пшеничная мука — 50 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 150 г, яйцо — 5 шт., крахмал — 50 г.*

Желтки растереть с 3/4 стакана сахарной пудры добела, прибавить пшеничную муку и крахмал. Хорошенько размешать и осторожно ввести белки, взбитые в крепкую пену. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и испечь в легком жару. Остывший бисквит следует нарезать ломтиками и хранить в закрытой стеклянной банке.

Бисквит заварной

Состав: *пшеничная мука — 60 г, сливочное масло — 1 ч.*

ложка, сахарная пудра — 150 г, яйца — 4 шт., крахмал — 60 г.

Желтки растереть с сахарной пудрой добела. Охлажденные белки взбить в крепкую пену и осторожно смешать с растертыми желтками. Всю массу тотчас же поставить на слабый огонь и взбивать, пока она не поднимется и не прогреется. После чего снять с огня и продолжать взбивать на столе, пока не остынет. К массе добавить 60 г крахмала и 60 г пшеничной муки, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, смешанной с сахарной пудрой. Печь в легком жару до светло-желтого цвета.

Бисквит с плодами крыжовника

Состав: *бисквит — 350 г, крыжовник — 250 г, сахар — 2 ст. ложки, яблочный сок — 2 ст. ложки, желтки — 1,5 шт., молоко — 1/4 стакана, желатин — 1 ч. ложка.*

Испечь бисквит. Уложить подготовленный бисквит на дно формы, побрызгать на него фруктовым соком. Ягоды крыжовника отобрать, вымыть и отварить с сахаром или медом в малом количестве воды. Затем остудить и уложить на бисквит. Желтки растереть с сахаром. Размоченный в холодной воде желатин и желтки развести горячим молоком, охладить и залить этой смесью выложенный на бисквит крыжовник. Быстро запечь в духовке.

Перед подачей украсить пирог взбитыми белками.

Песочные пирожные с творогом и фруктами

Состав: *пшеничная мука — 250 г, сахар — 100 г, сливочное масло — 125 г, желтки — 2 шт., молоко — 30 мл.* ***Для начинки:*** *творог — 250 г, белки — 4 шт., абрикосы — 150 г, сахар — 150 г, ваниль — по вкусу.*

Муку с сахаром просеять на разделочную доску, добавить сливочное масло, натертое на терке, яичные желтки и 2 столовые ложки молока. Разделать тесто ножом и потом быстро замесить, чтобы не размякло. Тесто выложить на противень, слегка запечь в духовке, быстро намазать творожной начинкой, смешанной с ванильным сахаром, выложить половинками абрикосов (кожицей в творог) и запечь в хорошо нагретой духовке. Незадолго до готовности смазать взбитыми белками. Как только они подрумянятся, пирожные готовы. Остудить, нарезать на порции.

Печенье из овсяной муки

Состав: *пшеничная мука — 100 г, крупа овсяная — 50 г, сахар — 1 ст. ложка, молоко — 1/4 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., соль.*

В миске смешать муку, овсяную крупу, сахар и щепотку соли. Добавить пищевую соду на кончике ножа. К подтаявшему сливочному маслу добавить взбитое яйцо, 2 столовые ложки молока, размешать и соединить с мукой. Полученная масса должна быть достаточно густой. Раскатать тесто на доске, обсыпанной мукой, вырезать рюмкой кружочки, положить на лист смазанный маслом, и печь в умеренном жару 20 минут.

Печенье шоколадное

Состав: *сахарная пудра — 100 г, шоколад — 50 г, белки — 2 шт., кофе (суррогат) — 10 г.*

В миску положить следующие компоненты: 2 белка, 1/2 стакана сахарной пудры, 50 г натертого шоколада, 2 чайные ложки кофе (суррогат). Массу размешивать до сильного загустения (т. е. до тех пор, пока не перестанет капать с ложечки). Полученную массу выложить на противень, покрытый промасленной бумагой и поставить в умеренно нагретую духовку. Печенье готово, когда легко снимается с бумажного листа.

Печенье ореховое

Состав: *пшеничная мука — 100 г, сахар — 300 г, яйца — 5 шт., орехи грецкие (очищенные) — 2 стакана.*

Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и соединить с орехами. Добавить муку, размешать и осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить на мокрую доску и скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать колечками, сантиметровой толщины, и уложить на противень, смазанный маслом. Желательно на каждое печенье сверху положить по половине очищенного миндального ореха.

Печенье сырное горячее

Состав: *пшеничная мука — 140 г, сливочное масло — 120 г, сыр — 160 г, яйцо — 1 шт., соль.*

Размягченное масло растереть с тертым сыром (140 г) и частью муки. К остаткам муки на доске добавить соль и вмешать

в растертое тесто. Тотчас раскатать тесто в пласт толщиной 3 мм. Нарезать полосы длиной 10 см и из них — палочки шириной 2 см. Смазать яйцом и посыпать тертым сыром (20 г). Быстро запечь в хорошо нагретой духовке. Подавать горячими.

Запеченные в тесте абрикосы

Состав: *абрикосы — 20 шт., мука — 50 г, сахар — 10 г, ванилин — 10 г, сливочное масло — 50 г.*

Свежие абрикосы тщательно перебрать, вымыть, вынуть из них косточки, наколоть абрикосы на вилку, обмакнуть в сдобное тесто и выпекать в кипящем сливочном масле.

Пряники медовые

Состав: *мука — 200 г, сахар — 125 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, мед — 125 г, цукаты — 50 г, сода.*

Сахар смешать с медом, прибавить 1/5 чайной ложечки соды и осторожно развести сладкую смесь стаканом кипящей воды. Для аромата добавить 50 г засахаренных фруктов (из варенья) и немного измельченной лимонной цедры. В чашку всыпать муку и подлить к ней, размешивая, сладкую смесь. Глубокую сковороду смазать маслом, вылить в нее приготовленную массу и поставить в умеренно нагретую духовку. Когда пряник зарумянится, сковороду накрыть крышкой и подержать еще 8 — 10 минут, после чего пряник вынуть и остудить. Выложить на доску, нарезать кусочками.

Коврижка

Состав: *мука — 250 г, молоко или вода — 1/2 стакана, сахар — 100 г, мед — 125 г, сливочное масло — 1/2 ч. ложки, яйцо — 1/2 шт., сода, гвоздика, корица.*

Просеять 1,5 стакана муки, положить в нее 1/2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана разогретого меда и 1/2 стакана теплой воды или молока. Хорошенько размешать и добавить в тесто 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки толченой корицы и 1/2 чайной ложки толченой гвоздики. По желанию можно положить цукаты. Тесто вымесить до густоты сметаны, выложить на противень, хорошо смазанный маслом, и запечь в умеренно нагретой духовке. Когда коврижка остынет, посыпать ее

сахарной пудрой или разрезать коврижку вдоль на две части и смазать фруктовым пюре.

Коржики с маком

Состав: *пшеничная мука — 250 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, сахар — 100 г, яйцо — 2 шт., мак — 10 г.*

Желтки растереть со сливочным маслом, прибавить 3,5–4 столовые ложки сахара, чайную ложку мака, муку и густо замесить. Дать тесту час постоять, после чего раскатать толщиной 1 см. Вырезать рюмкой кружочки, положить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Наколоть вилкой и печь в легком жару.

Снежки

Состав: *белки — 3, сахарная пудра — 100 г.*

Охлажденные белки взбить в крепкую пену. Всыпать в них сахарную пудру и измельченную цедру 1/2 лимона и осторожно смешать. Быстро выложить столовой ложкой яйцевидные кучки на противень, сбрызнутый холодной водой, и сразу же поставить печь в умеренно нагретый духовой шкаф. Готовые снежки приобретают желтоватый цвет. Снимать печенье с противня нужно ножом.

Яблочная шарлотка

Состав: *яблоки — 250–300 г, булка — 150 г, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, корица.*

Очистить 3–4 яблока, разрезать каждое на 4 части, вырезать семенное гнездо. Припустить яблоки в чайной ложке сливочного масла, посыпать сахаром, прибавить немного корицы и 1/2 стакана воды. Смазать форму маслом, дно и бока формы обложить ломтиками черствой булки, смазанными с обеих сторон сливочным маслом. В середину формы положить яблоки, сверху такие же ломтики булки. Поставить в духовку для подрумянивания.

Напитки к полднику

Какао

Состав: *какао — 1 ч. ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка.*

Растереть до гладкости 1 чайную ложку какао с 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды. Вскипятить молоко, всыпать сахар, влить какао, размешать и на слабом огне довести еще раз до кипения. Не рекомендуется давать какао детям младше 3 лет.

Кисель молочный

Состав: *молоко — 1 стакан, крахмал — 1 ч. ложка, сахар — 35 г, желток — 1/5 шт.*

Вскипятить стакан молока с 1 столовой ложкой сахарного песка. Чайную ложку крахмала развести в небольшом количестве холодного молока и влить в кипящее молоко (варить на слабом огне). Дать 1 раз вскипеть и снять с огня. 1/5 желтка растереть с 1 чайной ложкой сахара и влить, помешивая, в чуть остывший кисель.

Кисель из абрикосов

Состав: *абрикосы — 100 г, сахар — 60 г, крахмал — 1 ст. ложка, вода — 400 мл.*

Плоды без косточек варить 5 минут, затем протереть через сито. Полученное пюре смешать с отваром, в котором варились абрикосы, добавить сахар и довести до кипения. Помешивая, влить разведенный крахмал и проварить на слабом огне 2–3 минуты, не допуская закипания.

Кисель из кураги

Состав: *курага — 100 г, сахар — 100 г, молоко — 600 мл, крахмал — 1 ст. ложка.*

Курагу перемыть, отварить до мягкости и протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, горячее молоко, проварить 5–7 минут, ввести разведенный в молоке крахмал и

довести до кипения. Этот кисель используется для диетического питания.

Брусничный кисель

Состав: *брусника — 120 г, сахар — 100 г, крахмал — 40 г, вода — 1 л.*

Ягоды перебрать, вымыть, размять и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и довести до кипения. Влить разведенный крахмал, снова довести до кипения и добавить отжатый ранее сок.

Кисель из ежевики

Состав: *ежевика — 1 стакан, сахар — 60 г, вода — 300 мл, крахмал — 1 ст. ложка, лимонная кислота — 1 г.*

Ежевику перебрать, ошпарить горячей водой и протереть через мелкое сито. Пюре слить в отдельную посуду и охладить. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, после чего процедить. Снова поставить на слабый огонь и ввести разведенный в воде крахмал. Помешивая, довести кисель до закипания, одновременно добавляя ежевичное пюре.

Кисель из вишни

Состав: *вишня — 100 г, вода — 400 мл, сахар — 2 ст. ложки, крахмал — 1 ст. ложка.*

Ягоды перебрать, вымыть, косточки удалить, после чего протереть мякоть через крупное сито. Добавить сахар и варить 10–12 минут. Влить крахмал, разведенный в кипяченой воде, и довести до кипения.

Кисель из сушеной черники

Состав: *сушеные ягоды — 1 ст. ложка, вода — 1,5 стакана, сахарный песок — 1 ст. ложка, крахмал — 1 ст. ложка.*

Столовую ложку сухой черники перебрать, промыть с помощью сита холодной водой, залить кипятком (1,5 стакана) и варить 20–30 минут. Когда ягоды станут мягкими, откинуть на

сито, процедить (ягоды не протирать, а 2–3 раза облить процеженным отваром и затем выбросить). Часть отвара (1/4 стакана) оставить для разведения крахмала, а остальной отвар поставить на плиту и добавить 1 столовую ложку сахарного песка. Когда отвар вскипит, снять его с плиты и, помешивая, влить разведенный крахмал. После чего прогреть на слабом огне, не допуская закипания.

Клюквенный кисель

Состав: *клюква — 60 г, сахар — 70 г, картофельный крахмал — 1 ст. ложка, вода — 300 мл, лимонная кислота — 2 г.*

Ягоды перебрать, перемыть, опустить на 4–5 минут в горячую воду, после чего отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и прокипятить 5 минут. Отвар процедить. Затем немного охладить и небольшим количеством отвара развести приготовленный крахмал. В отвар положить сахар, помешивая, довести до кипения, влить разведенный крахмал, добавить ранее отжатый сок и разлить в бокалы.

Кисель из толокна

Состав: *молоко — 3/4 стакана, вода — 1/4 стакана, овсяное толокно — 15 г, сахар — 1 ст. ложка.*

Толокно растереть в 1/4 стакана молока, затем добавить еще 1/2 стакана молока и варить 10 минут. Всыпать неполную столовую ложку сахара и варить на слабом огне до готовности. В конце варки желательно добавить 1/2 чайной ложки жженого сахара.

Мусс из манной крупы с клюквой

Состав: *клюква — 30 г, вода — 1 стакан, сахар — 35 г, манная крупа — 2 ч. ложки.*

Клюкву перебрать, перемыть, обдать на сите кипятком, размять ложкой и отжать сок. Выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на плиту, довести до пара, отбросить на сито и слить отвар. Полученный отвар довести до кипения и заварить в нем манную крупу. Варить 20–25 минут, снять с плиты, прибавить сахар и взбить миксером, пока масса не станет белой и густой. В конце взбивания прибавить свежий сок. Подавать с ягодным

сиропом.

Земляничный коктейль

Состав: *земляника — 1/2 стакана, молоко — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка.*

Холодное кипяченое молоко размешать с сахаром, добавить растертую землянику, немного соли и взбить венчиком или миксером до однородности. Подавать охлажденным.

Коктейль из свежей клубники

Состав: *клубника — 150 г, молоко — 0,5 л, клубничное или ванильное мороженое, сироп.*

Ягоды промыть, удалить плодоножки, добавить молоко, 4 столовые ложки с верхом мороженого, 5 столовых ложек клубничного сиропа и смешать миксером.

Земляника с кефиром

Состав: *земляника — 1/2 стакана, кефир — 1/2 стакана, сахар — 1,5 ч. ложки, творог — 2 ч. ложки, лимон — 1/10 шт.*

Землянику растереть с сахаром, размешать с творогом, кефиром и цедрой лимона. После чего смесь взбить миксером до пенообразной массы. Положить в розетки и украсить целыми ягодами.

Черника с молоком

Состав: *черника — 0,5 стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка.*

Молоко прокипятить и охладить, положить сахарный песок и подготовленные ягоды. Перемешать и подавать в стакане.

Гоголь-моголь из абрикосов

Состав: *абрикосовый сок — 1/2 стакана, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, молоко — 150 мл, вода — 50 мл, соль.*

Годятся только свежие куриные яйца. Отделить желток от белка. Взбить желток до образования густой массы лимонного

цвета, а белок до образования крутой пены. Во взбитый желток всыпать щепотку соли и, продолжая взбивать, добавить сахарный песок и абрикосовый сок. Затем при непрерывном помешивании влить холодное молоко и холодную кипяченую воду. Все перемешать и соединить с белком.

Десерты к ужину

Суфле, желе

Суфле из моркови и изюма

Состав: *морковь — 400 г, молотые сухари — 230 г, яйца — 2 шт., молоко — 130 г, изюм — 150 г, сахар — 50 г, маргарин — 20 г, сливочное масло — 50 г.*

Припущенную, а затем протертую морковь, тщательно смешать с замоченными в молоке сухарями, хорошо промытым и распаренным изюмом, растертыми с сахаром и желтками. Добавить взбитые в пену белки и осторожно перемешать. Выложить в смазанную маслом форму и запекать в жарком духовом шкафу (не более 25 минут) непосредственно перед подачей. Полить сливочным маслом или сметаной.

Суфле шоколадное

Состав: *сливочное масло — 120 г, мука — 180 г, какао — 20 г, ванилин, молоко — 500 г, сахар — 250 г, яйца — 8 шт., соль;* ***для подливы:*** *молоко — 500 г, мука — 30 г, яичные желтки — 2 шт., сахарный песок — 100 г, ром — 20 г, какао — 30 г.*

Вскипятить с молоком топленое масло, соль, муку и вымешать до образования гладкой, однородной массы. Затем массу немного охладить, добавить к ней какао, 120 г сахара, ванилин и все вымешать. Растереть с сахаром желтки, белки взбить в крепкую пену и осторожно перемешать с молочной массой. Форму смазать сливочным маслом, наполнить тестом, поставить в посуду с горячей водой, а последнюю — в горячую духовку. *Приготовление подливы.* Яичные желтки с сахаром, мукой и 200 г молока размешать в гладкую, однородную массу, затем, непрерывно помешивая, кипятить с 300 г молока. В кипящую массу добавить какао и продолжать мешать до тех пор, пока какао полностью не растает. В остывшую подливу добавить ром или ликер.

Суфле из сыра

Состав: *сливочное масло — 160 г, мука — 75 г, сухая горчица — 3 г, соль, молоко — 350 г, тертый сыр чеддер — 2 стакана, яйца — 5 шт., коньяк — 30 г, красный молотый перец.*

Масло сливочное растопить на сковороде, добавить муку, соль, перец, горчицу, молоко, размешать и довести до кипения. Проварить в течение 5 минут, добавить тертый сыр и, помешивая, подождать, пока он не расплавится. Отдельно взбить желтки яиц и тонкой струйкой влить их в массу, следя за тем, чтобы они не свернулись. Добавить коньяк и дать массе остыть в течение 10–12 минут. В отдельной посуде взбить белки яиц до образования пышной шапки и вылить их затем в сырную массу, осторожно перемешать, после чего переложить в форму и выпечь при температуре 190–200 °С в течение 40–45 минут до образования румяной корочки.

Желе из ягод

Состав: *сок ягодный — 2 стакана, сахар — 2 стакана, белое столовое вино — 2 стакана, лимон — 1 шт., желатин — 30 г.*

Из ягод выдавить сок, добавить сахар, белое столовое вино, лимонный сок, довести до кипения, положить желатин, растворенный в теплом вине, хорошо перемешать, разлить в формы и поставить в холодное место.

Желе из груш с вином

Состав: *белое вино — 2 ст. ложки, желатин — 10 г, груши без сердцевины — 150 г, сахар — 3 ст. ложки, желатин — 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода — 300 г.*

Груши очистить от кожицы, нарезать кусочками, залить водой, всыпать сахар и варить до готовности, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем вынуть и уложить в большую форму или в вазочки. Сироп процедить и измерить стаканом. Добавить в него белое вино и желатин, растворенный в части сиропа. Залить груши сиропом и поставить на холод. Застывшее желе подать с сиропом или со сметаной.

Желе из сливы

Состав: *слива — 500 г, сахар — 200 г, сок одного лимона, желатин — 30 г, коньяк или вино — 4 ст. ложки, корица — 1 щепотка, измельченные орехи или миндаль.*

Сливу (без косточек) проварить в половине стакана воды на слабом огне около 20 минут. Измельчить миксером, добавить

сахар, лимонный сок, растворенный в воде желатин. Все продукты хорошо смешать и нагреть. Затем положить корицу и влить коньяк (вино). Форму ополоснуть холодной водой, влить в нее сливовую массу еще горячей, разгладить поверхность, остудить. Когда желе застынет, выложить его на блюдо, посыпать орехами.

Желе из вина

Состав: *яйца — 6 шт., сахарный песок — 250 г, вино — 1 стакан, лимон — 1 шт., желатин — 25 г.*

Яйца растереть добела с сахаром. Добавить вино, лимонную цедру и сок, размешать, поставить на огонь и мешать до загустения (но до кипения не доводить). Снять с огня, ввести желатин, затем вылить в форму и поставить в холодное место. Застывшее желе опрокинуть на блюдо и залить шоколадным соусом.

Желе из васильков

Состав: *васильки — 100 г, сахар — 300 г, лимоны — 2 шт., желатин — 30 г, вино — 1 рюмка.*

Васильки заварить кипятком, дать настояться, процедить, положить сахар, вскипятить, влить сок из двух лимонов и рюмку вина, процедить, остудить.

Парфе и другие блюда

Парфе шоколадное

Состав: *сливки — 650 г, сахарный песок — 150 г, молоко — 150 г, яичные желтки — 90 г, какао-порошок — 30 г.*

Яичные желтки растереть с сахаром и порошком какао, развести массу горячим молоком, проварить до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить и ввести в них подготовленную массу, после чего смесь разлить в формы и заморозить.

Парфе ореховое

Состав: *сливки — 600 г, сахарный песок — 150 г, молоко — 120 г, яичные желтки — 90 г, ядра грецких орехов — 100 г.*

Очищенные ядра грецких орехов измельчить и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Полученную смесь развести горячим молоком, проварить до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить, соединить с готовой смесью, уложить в формы и заморозить.

Парфе земляничное

Состав: *сливки — 600 г, садовая земляника — 100 г, сахарный песок — 150 г, молоко — 120 г, желтки — 90 г.*

Садовую землянину перебрать, промыть и измельчить до пюреобразного состояния. Яичные желтки растереть с сахаром, развести горячим молоком, проварить до загустения, охладить и смешать с земляничным пюре. Охлажденные сливки взбить и, непрерывно помешивая, ввести в них подготовленную смесь.

Полученную массу уложить в формы и заморозить.

Парфе малиновое

Состав: *сливки — 600 г, малина — 300 г, сахарный песок — 200 г, яичные желтки — 90 г, вода — 100 г.*

Малину перебрать, при необходимости осторожно промыть и при помощи соковыжималки отжать сок.

На отваре мезги сварить сахарный сироп, процедить и смешать с соком. В остальном парфе из малины готовится так же, как земляничное. При подаче парфе загарнировать свежей малиной и взбитыми сливками.

Парфе фисташковое

Состав: *сливки — 60 г, сахар — 15, молоко — 15 г, яичные желтки — 10 г, фисташки (ядро) — Юг.*

Фисташки залить горячей водой, очистить от кожицы и измельчить пестиком в ступке. В яичные желтки, растертые с сахаром, положить фисташки, хорошо размешать, соединить с горячим молоком и проварить смесь до загустения, непрерывно помешивая. В дальнейшем готовить так же, как описано выше.

Омлет с яблоками

Состав: *яйца — 2 шт., соль — 2 щепотки, сахарная пудра — 3 ч. ложки, мука — 0,5 стакана, маргарин — 0,6 ст. ложки, сливочное масло — 0,6 ч. ложки, сахарная пудра — 1 ст. ложка;* ***для начинки:*** *яблоки — 300 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки.*

В молоке размешать соль, яичные желтки, сахарную пудру, затем, постоянно помешивая, всыпать муку и хорошо перемешать. После этого ввести взбитые в крепкую пену яичные белки и осторожно перемешать. Массу вылить в хорошо нагретую с маргарином сковороду и жарить с обеих сторон. В смазанную маргарином и посыпанную мукой форму положить омлет, смазав его сверху яблочной начинкой. Для ее приготовления яблоки без кожицы и сердцевины нарезать ломтиками. Влить немного воды и варить до получения густой массы. Когда она немного остынет, добавить сахарную пудру и изюм, хорошо перемешать. Затем положить еще омлет, также смазанный яблочной массой. И вновь омлет, но смазанный сливочным маслом. Запекать в духовке. При подаче омлет нарезать на порции, посыпать сахарной пудрой.

Пикантные сливы в коньяке

Состав: *свежие сливы-венгерки — 1 кг, вода — 0,3 л, коньяк — 0,3 л, красный винный уксус — 5–6 ст. ложек, соль — 1 щепотка, сахар — 250 г, корица — 1 палочка, свежий эстрагон — 2 веточки*

или сухой эстрагон — 1 ч. ложка, чеснок — 1 зубчик.

Сливы вымыть, надрезать с одной стороны, удалить косточки. Из указанных компонентов сварить сироп. Положить сливы и варить в сиропе на медленном огне около 15 минут при температуре 75 °С.

Вишня в яблочном вине

Состав: *вишня — 500 г, яблочное вино — 0,25 л, сахар — 150 г, корица или гвоздика, желатин — 10–15 г, яичные белки — 4 шт., соль — 1 щепотка.*

Подготовленную вишню после удаления косточек прокипятить в яблочном вине, добавив 50 г сахара, гвоздику или кусочек корицы, после чего вишню вынуть, а в кипящем вине развести предварительно замоченный в воде желатин. После этого вино остудить, вылить в вазочки, наполнить их не более чем наполовину и дать ему застыть. Белки со щепоткой соли хорошенько взбить, добавив оставшийся сахар, и выложить на застывшее вино. Сверху уложить ягоды и выставить на холод.

Пудинг пуншевый

Состав: *сливочное масло — 100 г, мука — 200 г, сахар — 200 г, фруктовый джем — 100 г, ванилин, тертая лимонная цедра, яйца — 4 шт., ром — 100 г, изюм — 30 г, молоко — 300 г, соль.*

Вскипятить молоко, добавить сливочное масло, ванилин, соль и непрерывно помешивая, засыпать мукой (100 г). Массу довести до кипения, снять с огня, охладить немного и добавить к ней 4 яичных желтка, 60 г сахара и лимонную цедру. Взбить в пену 4 яичных белка с 20 г сахара и смешать с основной массой. Выпечь из 4 яиц, 120 г сахара, 100 г муки, ванилина бисквитный пласт (см. Крем сливочный с бисквитом) и разрезать его на 10 одинаковых кусков.

Формы смазать сливочным маслом и наполнить до половины пудинговой массой. Кусочки бисквита намочить в смеси джема с ромом, намазать фруктовым джемом, уложить в формочки с пудинговой массой, посыпать изюмом и сверху снова покрыть пудинговой массой. Выпекать пудинг обычным способом 25–30 минут. При подаче на стол посыпать ванильным сахаром и шоколадом.

Десерты для диабетиков

Апельсиновый торт-безе

Состав: *крупные белки комнатной температуры — 5 шт., сахар — 200 г, апельсиновый сок — 1 ч. ложка, крахмал — 1 ч. ложка; для апельсиновой начинки: крахмал — 2 ст. ложки, крупные желтки — 4 шт., сахар — 100 г, тертая цедра и сок 2 апельсинов, обезжиренное молоко — 100 мл, взбитые сливки — 150 мл.*

Нарисовать три прямоугольника размером 25×10 см на пергаменте для выпечки. Вырезать, оставляя 10 см до края. Перевернуть бумагу и положить на противень. Для безе взбить белки в чистой миске до мягких пиков. Взбивая, добавить сахар, добавляя по ложке. Продолжать взбивать, пока смесь не станет блестящей и плотной. Добавить апельсиновый сок и крахмал. Переложить смесь в кондитерский мешок с большой насадкой в виде звезды. Выдавить горизонтальные линии, чтобы заполнить ими три прямоугольника. На другом листе выдавить четыре звезды. Запекать при 140 °C в течение 1 часа 20 минут, затем снизить температуру духовки до 110 °C и запекать еще 1 час. Выключить духовку и оставить безе внутри на 30 минут, чтобы оно подсохло. Для начинки смешать крахмал с 1 столовой ложкой воды в кастрюле, затем добавить желтки, сахар, апельсиновую цедру и сок. Довести до кипения молоко в кастрюле, затем постепенно добавить крахмал. Вернуть в кастрюлю и готовить, помешивая, на медленном огне, пока не загустеет. Переложить крем в миску, положить на поверхность пергаментную бумагу, чтобы не образовалась пленка, и дать остыть. Взбить сливки до невысоких пиков и добавить в крем. Аккуратно поднять безе с бумаги. Проложить их апельсиновым кремом и положить на блюдо. Сверху положить четыре ложки крема и украсить сверху звездочками из безе. Порезать на куски и подавать.

Джем-десерт «Шоколад-яблоко»

Состав: *яблоки — 500 г, фруктоза 250–300 г (в зависимости от кислоты яблок), горький шоколад (70 % и более) — 100 г, вода — 0,5 стакана.*

Яблоки вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими пластинами или маленькими

кусочками. Положить в кастрюлю ломтики яблок, залить водой. Довести до кипения. После закипания варить минут 20. Яблоки должны стать очень мягкими, полупрозрачными. Добавить фруктозу. Перемешать. Шоколад разломать на небольшие кусочки и добавить в яблоки, перемешать. Накрыть крышкой и оставить в теплом месте на ночь или на 8–12 часов.

На следующий день вновь довести до кипения и варить, помешивая, минут 15. Огонь должен быть минимальным. Кипящий джем перелить в стерилизованную банку. Закрыть (герметично) и поставить дном вверх до полного остывания.

Горячие печеные яблоки-суфле

Состав: *яблоки — 2 шт., немного лимонного сока, сливочное масло — 1 ч. ложка, щепотка молотого мускатного ореха, сорбит — 25 г, яйцо — 1 шт.*

Разогреть духовку до 190 °C. Срезать небольшой ломтик яблока снизу, затем срезать кусочек сверху и выскоблить мякоть, оставляя примерно 1/2 см на стенках. Смазать края лимонным соком. 2. Нарезать мякоть яблока и положить в кастрюлю с 1 ст. ложки воды. Накрыть крышкой и тушить 5–6 минут, или до мягкости, затем протереть через сито. Взбить масло, мускатный орех, сорбит и яичный желток с яблоком. Тем временем взбить белки отдельно до мягких пиков. Разложить суфле по яблокам, поставить на противень и запекать 20–25 минут до золотистого цвета. Подавать со взбитыми сливками, посыпав мускатным орехом.

Джем из яблок и розовых лепестков

Состав: *яблоки кисло-сладкие — 1,5 кг, фруктоза — 450 г, лепестки роз или шиповника — 100 г, сок лимона — 2 ст. ложки, вода — 1 стакан.*

Яблоки очистить от сердцевины, мелко порезать, засыпать фруктозой. Отставить. Лепестки промыть, залить водой и варить 5 минут с момента закипания. Достать лепестки, воду вылить в яблоки. Поставить на огонь и варить на маленьком огне, помешивая, пока яблоки не разварятся в пюре. Добавить лепестки и лимонный сок и проварить, помешивая, примерно 5–7 минут, до готовности. Не переваривать. Горячим разлить по банкам и закрыть.

Диабетические конфеты

Состав: *чернослив без косточки — 100 г, курага — 100 г, черный шоколад на основе фруктозы — 100 г.*

Чернослив промыть, замочить в холодной воде на ночь. Курагу промыть и замочить в холодной воде на ночь (отдельно от чернослива). Воду слить, дать черносливу и кураге подсохнуть на воздухе (можно немного охладить в морозилке). Растопить шоколад на водяной бане и обмакнуть каждую ягоду в растопленный шоколад. Выкладывать на фольгу. Хранить такие конфеты лучше в холодильнике.

Клубничный десерт

Состав: *тофу плотный — 100 г, фруктоза — 50 г, ванилин по вкусу, клубника (целые ягоды) — 200 г, клубника, нарезанная на ломтики (вдоль), — 200 г, клубничный джем на фруктозе — 100 г.*

Прогреть духовку до 160 °С. В процессоре смешать тофу, фруктозу, ягоды (целые ягоды) и ванилин до однородности. Выложить смесь в термостойкую форму, смазанную маслом и посыпанную овсяными хлопьями (или миндальными листочками). Выпекать примерно 20–30 минут, остудить в форме. Сверху рядами, по кругу, выложить клубничные ломтики по всех поверхности. Пюрировать в блендере джем и покрыть им клубнику. Поставить в холодильник и охлаждать не менее часа перед подачей. Подать в форме.

Можно взять другие ягоды или фрукты, отдавая предпочтение плодам с ярким ароматом и вкусом. Например: ежевика и измельченный шоколад в тофу, или малина, или смородина, или крыжовник и листочки свежей мяты для украшения, или мякоть апельсина.

Мармелад из яблок

Состав: *яблоки — 1 кг, фруктоза — 400 г.*

Удалив сердцевину, яблоки испечь в духовке и протереть или пюрировать. Положить несколько блюдец в морозилку. В полученное пюре добавить фруктозу и, часто помешивая, варить на слабом огне до загустения. Положить чайную ложку джема на холодное блюдце и оставить на 1 минуту. Затем подвинуть джем пальцем. Если на поверхности появились складки, джем готов, если нет, кипятить еще несколько минут, затем снизить огонь и

попробовать еще раз со вторым блюдцем. Горячим мармелад разложить по банкам и сверху слегка присыпать фруктозой. Когда мармелад остынет, банки накрыть пергаментом и завязать, или навинтить крышку. Хранить в сухом, прохладном месте.

Можно добавить ягоды или сухофрукты, можно часть яблок заменить грушами или смородиной (их запекать не надо), можно добавить корицу или гвоздику, ром или коньяк (на любителя), можно добавить миндаль и проварить.

Мусс с манго и лаймом

Состав: *очень спелые манго — 2 шт., сливки для взбивания — 100 мл, тертая цедра и сок двух лаймов, порошковый желатин — 10 г, крупные яйца — 3 шт., желтки — 2 шт., фруктоза — 50 г, для украшения: цедра лайма.*

Очистить манго от кожуры и косточки и взбить мякоть в комбайне или блендере, чтобы получилось 300 мл пюре. Отдельно взбить сливки слегка и отставить. Положить 3 ст. ложки сока лайма в маленькую миску, посыпать желатином и оставить на 10 минут замачиваться. В большой миске взбить яйца, желтки и сахар с помощью электрического миксера до образования густой пышной масс; это займет около 4–5 минут. Аккуратно добавить пюре с манго, сливки и цедру лайма. Поставить миску с размоченным желатином на кастрюлю с кипящей водой и оставить, пока он не растворится. Затем аккуратно добавить смесь с манго так, чтобы все было равномерно окутано.

Разлить мусс по бокалам и охлаждать 2–3 часа, пока не застынет. Украсить цедрой лайма.

Мусс шоколадный

Состав: *яйца — 4 шт., фруктоза — 2 ст. ложки, шоколад от 70 % и выше — 100 г, какао — 50 г, ванилин — 1 ст. ложка.*

Фруктозу смешать с какао-порошком, водой и ванилином, довести смесь до консистенции сметаны. Варить на водяной бане, пока фруктоза не раствориться. Шоколад поломать на кусочки и добавить в горячую смесь. Желтки яиц отделить от белков. Белки предварительно остудить в холодильнике и взбить в пену. Когда шоколадная смесь остынет, добавить 2 желтка и хорошо взбить. Шоколадно-желтковую смесь по чайной ложке ввести в белки, перемешивая круговыми движениями от края к центру. Затем разлить в креманки и поставить в холодильник на 5–6 часов.

Можно вместо воды использовать крепкий черный кофе. Можно добавить по вкусу молотые жареные орехи или мелкую клубнику.

Печеные яблоки

Состав: *кислые зеленые яблоки — 4 шт., фруктоза — 1/2 стакана, сливочное масло — 4 ст. ложки, молотая корица — 2 ч. ложки.*

Разогреть духовку до 180 °С. С верхней части яблока ложкой вычерпать сердцевину, оставляя выемку. Не прорезать яблоко до конца. Нафаршировать каждое яблоко двумя столовыми ложками фруктозы и одной столовой ложкой сливочного масла. Поместить в неглубокую форму для выпечки и посыпать корицей. Выпекать в предварительно разогретой духовке 15 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Сорбет на фруктозе с низким ги

Состав: *вишня замороженная — 400 г, белки из 2 больших яиц, фруктоза — 100 г, вода — 50 мл.*

Отделить белки от желтков. Белки предварительно остудить в холодильнике и взбить в пену с фруктозой (50 г) миксером. Вишню взбить с фруктозой (50 г) и водой в блендере, все соединить и еще раз взбить миксером. Поставить в морозилку на 1,5 часа.

Творожный торт

Состав: *обезжиренный творог — 250 г, яйца — 2 шт., пшеничная мука — 2 ст. ложки, фруктоза — 4 ст. ложки для торта и 3 ст. ложки для крема, нежирная сметана — 0,5 стакана, ванилин, разрыхлитель.*

Яйца взбить с фруктозой, туда добавить творог, хорошо перемешать, всыпать ванилин, разрыхлитель и муку. Готовое тесто получается жидковатым, поэтому его надо вылить в хорошо смазанную форму и запекать 20 минут при температуре 220–250 °С. Сделать крем: сметану взбить блендером с фруктозой минут 10 и добавить ванилин. На готовый корж налить крем. Можно наливать прямо на горячий корж, тогда это будет горячий десерт. При желании можно и остудить корж, тогда получится

отличный, лёгкий и полезный торт. В сезон его можно украсить ягодами.

Шоколадное сорбе

Состав: *фруктоза — 100 г, порошок какао — 50 г, щепотка соли, растворимый кофе — 1 ч. ложка, корица — 1 палочка, подавать с 6 ч. ложками шоколадного ликера.*

Положить сахар, какао, соль, кофе и палочку корицы в большую кастрюлю и залить 600 мл воды. Довести до кипения, помешивая, пока сахар не растворится. Кипятить 5 минут, затем снять с огня. Дать остыть. Достать палочку корицы и охладить. Если у вас есть мороженица, положить смесь в нее и готовить 30 минут, пока не замерзнет. В противном случае перелить в контейнер для морозилки и поставить в самую холодную часть морозилки, пока полностью не замерзнет, затем переложить лед в блендер или кухонный комбайн и порубить в однородную массу. Снова быстро вернуть в контейнер и заморозить, как минимум, на 1 час. Подавать: выложить сорбе по чашкам и полить 1 ч. ложкой ликера. Подавать сразу же.

Ягодный десерт

Состав: *ягоды (малина или клубника) — 400 г, фруктоза — 70 г, сливки (35 % жирности) — 400 мл.*

Ягоды помыть и обсушить. Посыпать фруктозой и перетереть блендером. Оставить немного ягод для украшения. Холодные сливки взбить в крепкую пену. Осторожно соединить взбитые сливки и перетертые ягоды. Наполнить муссом формочки для десерта или бокалы. Украсить ягодами, мятой, шоколадом. Подавать в охлажденном виде.

Сладкий омлет

Состав: *яйцо — 3 шт., сахарин или другой заменитель сахара — по вкусу, сливочное масло — 1 ст. ложка.*

Взбить 3 желтка с сахарином, осторожно ввести взбитые белки, все вылить на сковородку с горячим маслом, жарить на сильном огне или запечь в духовке.

Лимонный крем

Состав: *густые сливки — 200 мл, яйцо — 2 шт., лимон — 1 шт., сахарин или другой заменитель сахара, желатин — 2 листа.*

Взбить сливки, 2 желтка и сок лимона, прибавить немного сахарина. Поставить на огонь и прогреть, непрерывно мешая (не давая закипать), прибавить листы желатина, распущенные в возможно меньшем количестве воды. Вылить в форму и остудить в прохладном месте. Когда затвердеет, переложить на блюдо.

Ванильный крем

Состав: яйцо — 2 шт., густые сливки — 130 мл, сахарин, ваниль по вкусу.

Взбить на огне, не давая кипеть, желтки и 50 мл густых сливок, немного сахарина и ванили. Смеси дать остыть и прибавить остальные сливки, предварительно их взбив. Подать в стаканах или в стеклянных блюдцах. По желанию перед едой можно поставить на лед.

Сливочный крем

Состав: *яйцо — 2 шт., сливки — 100 мл, сахарин, желатин — 2 г, ваниль по вкусу или очень крепкий кофе — 2 ст. ложки.*

Взбить на огне желтки со сливками, прибавить сахарин, потом распущенный желатин, добавить по вкусу ваниль или кофе. Вылить в форму, сполоснутую холодной водой, и держать в холодном месте, пока не загустеет.

Запеканка из творога с яблоками

Состав: *яблоки — 200 г, творог — 300 г, фруктоза — 15 г, лимонный сок — 3 ч. ложки, яйцо — 1 шт., манная крупа — 50 г, ксилит по вкусу.*

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке и затем уложить в латку, смазанную предварительно маслом. Приготовить смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом с добавкой лимонного сока. Смесь немного подсолить. Яичный белок взбить и добавить в смесь. Залить смесью яблоки и выпекать в духовке в течение 15 минут.

Морковный торт

Состав: *морковь — 300 г, фруктоза — 150 г, мука — 50 г, толченые сухари — 50 г, орехи — 200 г, яйцо — 4 шт., вишневый или другой сок — 1 ч. ложка, щепотка гвоздики и корицы, сода — 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с двумя третями фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены, осторожно добавить в смесь муку с орехами, а затем — натертую морковь, и все перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся фруктозой и тоже добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке при температуре 175 °С.

Яблоки печеные фаршированные

Состав: *яблоки — 5 шт., орехи дробленые — 1/2 стакана, мед — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, корица.*

Из крупных крепких яблок (антоновка, семеренко, джонатан) осторожно вырезать сердцевину. Приготовить смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дать ей застыть в холодильнике. Затем фаршировать приготовленной смесью яблоки. Поместить их в форму, налить немного воды и запекать 20–30 минут.

Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

Состав: *тыква — 300 г, ревень — 200 г, сахарин или ксилит — по вкусу.*

Тыкву запечь и протирают через сито. Ревень почистить, мелко пошинковать, смешать с тыквой и протушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить подсластитель. Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

Клюквенное желе

Состав: *клюква — 200 г, вода — 500 мл, ксилит или другой подсластитель, желатин — 25 г.*

Отжать сок из ягод, выжимку залить кипятком и проварить. Отвар процедить, добавить подсластитель и набухший желатин,

дать сиропу вскипеть, потом охладить и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

Лимонное желе

Состав: *лимон — 100 г, желатин — 15 г, сахарин — по вкусу, воды — 650 мл.*

Воду довести до кипения, добавить лимонную цедру и настаивать под крышкой 10–15 минут, после чего процедить. В горячий настой опустить желатин, размоченный в холодной воде, дать ему раствориться, затем добавить лимонный сок и сахарин, процедить, вылить в формочку и охладить. Формочку с остывшим желе на секунду опустить в горячую воду и выложить желе на блюдце.

Ореховый рулет

Состав: *яйцо — 3 шт., орехи измельченные — 120 г, ксилит по вкусу; для начинки: сливки — 60 мл, ксилит, лимон — 1 шт.*

Взбить в крепкую пену белки, добавить желтки и половину измельченных (лучше толченых) орехов, добавить подсластитель по вкусу, выложить тонко на обмазанный маслом противень, печь в духовке на среднем огне. Теплым снять ореховый лист ножом с противня, переложить на стол и выложить начинку. Для начинки сливки хорошенько взбить, прибавить вторую половину толченых орехов, ксилит и лимон, нарезанный тонкими ломтиками. Рулет с начинкой закатать, остудить и нарезать. Долго его хранить нельзя, сливки могут прокиснуть.

Ореховый торт

Состав: *сливочное масло — 50 г, творог — 50 г, ксилит по вкусу, яйцо — 4 шт., орехи — 80 г.*

Масло растереть с творогом ксилитом, затем постепенно прибавлять растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Печь в обмазанной маслом форме.

Ореховый крендель

Состав: *сливочное масло — 25 г, яйца — 5 шт., орехи —*

250 г.

Масло растереть в помадку, перемешать с желтками. Орехи поджарить, очистить от шелухи, мелко истолочь и добавить к маслу. Взбить белки в пену и осторожно ввести в массу. Выложить ее в обмазанную маслом форму и запекать в течение 30–45 минут.

Печенье из «геркулеса»

Состав: *яйца — 2 шт., фруктоза — 1/4 стакана, изюм — 1/2 стакана или любые сухофрукты кусочками, ванилин по вкусу, овсяные хлопья — 1/2 стакана, овсяная мука — 1/2 стакана (можно заменить гречневой, ячменной, пшенной, достаточно просто смолоть крупу).*

Белки отделить от желтков и взбить в крутую пену. Желтки растереть с фруктозой добела, добавить ванилин. Все соединить с хлопьями, мукой (2/3 количества) и изюмом, перемешать. Добавить в массу остальные взбитые белки, присыпать оставшейся мукой и очень аккуратно все перемешать. Разогреть духовку до 200 °С. Полученную массу чайной ложкой выложить кучками на хорошо смазанный лист. Выпекать печенье при примерно 30–40 минут до золотистого цвета. Вместо изюма можно взять сушеные ягоды или шоколад (горький, 70 % и выше, на фруктозе), порезанный на маленькие кусочки.

Детские десерты

Десерты для детей до года

Печеное яблоко

Состав: *яблоко, сахар.*

Спелое яблоко средней величины вымыть, вынуть сердцевину, положить на сковородку, дно которой покрыто водой. В середину яблока насыпать полную чайную ложку сахарного песка (чтобы было заполнено все углубление) и поставить в духовой шкаф на 30 минут. Для самых маленьких детей печеное яблоко протирают сквозь сито.

Яблочное пюре

Состав: *для получения 40–45 г пюре потребуется 50 г яблок.*

Спелые, без пятен и повреждений яблоки хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо и натереть на мелкой терке.

Грушевое пюре

Состав: *для получения 40–45 г пюре потребуется 50 г груш.*

Спелые, без пятен и повреждений груши хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо и натереть на мелкой терке.

Вишневое пюре

Состав: *для получения 40–45 г пюре потребуется 50 г плодов или ягод.*

Спелые вишни хорошенько вымыть, обдать кипятком, извлечь косточки и протереть через сито ложкой из нержавеющей стали. Таким же способом можно приготовить пюре из сливы.

Морковное пюре

Состав: *морковь — 100 г, молоко — 25 мл, сливочное или растительное масло — 1/3 ч. ложки.*

Морковь вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой в собственном соку, помешивая, до готовности. Горячей протереть сквозь сито, добавить подогретое молоко, немного соли, поставить на медленный огонь и прогреть, не доводя до кипения. В готовое пюре положить сливочное или растительное масло.

Манная каша с фруктовым пюре

Состав: *курага — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, манная каша — 200 г.*

Приготовить фруктовое пюре из 1 столовой ложки кураги. Курагу перемыть, залить небольшим количеством воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар и уварить до загустения. Сварить жидкую манную кашу и смешать ее с чуть остывшим пюре.

Манная каша с тертым яблоком

Состав: *яблоко — 50–80 г, сахар — 1 ч. ложка, манная каша — 200 г.*

Приготовить жидкую манную кашу. Небольшое яблоко непосредственно перед кормлением ребенка хорошо вымыть, ошпарить кипятком, очистить, потереть на терке, смешать с сахаром и соединить с чуть остывшей кашей.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *рис — 2 ст. ложки, яблоко — 100 г, сахар — 1 ст. ложка.*

Рис перебрать, хорошенько промыть, разварить в кипятке с очищенным яблоком, разрезанным на 4 части. Когда рис разварится (через 45–60 минут), всыпать в кашу столовую ложку сахара и щепотку соли. Кашу хорошенько размешать и дать вскипеть еще раз.

Пудинг рисовый

Состав *для трех порций: рис — 4 ст. ложки, вода — 1,5*

стакана, сахар — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки.

Рис перебрать, промыть и обсушить полотенцем. Залить кипятком и варить до мягкости. Немного остудить, добавить сахар, сливочное масло, щепотку соли, 1 желток и 1 белок, крепко взбитый в пену. Осторожно перемешать и выложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком пергаментной бумаги. Варить на водяной бане в духовке около 45 минут. Готовый пудинг протереть сквозь волосяное сито и развести миндальным молоком или жидким чаем. Детям после года пудинг дают не протертым, с сиропом или киселем.

Пудинг сухарный

***Состав** для трех порций: бисквитная мука — 3 ст. ложки, вода — 1 стакан, сахар — 4 ч. ложки, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки.*

Бисквитную муку (приготовленную из сдобной булки или подсушенного печенья), развести 1 стаканом воды. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и 1 желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите около 1 часа. Готовый пудинг протереть 2 раза через сито, подливая жидкий чай.

Для детей старше 1 года пудинг не протирают, а подают со сладкой подливкой из сиропа или киселя.

Сухарики бисквитные

***Состав:** пшеничная мука — 50 г, крахмал — 2 ст. ложки, сахар — 1/2 стакана, яйца — 5 шт.*

Приготовить бисквит из 5 яиц, для чего желтки растереть с сахаром добела, затем добавить просеянную пшеничную муку и крахмал, размешать и осторожно ввести взбитые белки. Вся масса вкладывается в форму, смазанную маслом, и печется в легком жару в духовке в течение 40–45 минут. Остывший бисквит нарезать ломтиками и подсушить в духовке. Хранить в стеклянной банке под крышкой.

Сухарики домашние

Состав: *булка — 100 г, сахарная пудра — 10 г.*

С булки срезать корочки, нарезать ее тоненькими ломтиками, посыпать слегка сахарной пудрой, поставить в духовку подсушиться.

Яблочный мусс с бисквитной мукой

Состав: *сухое печенье — 2 шт., вода — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, яблоко.*

Печенье подсушить в духовке, растереть скалкой или истолочь в ступке, просеять сквозь сито и залить горячим сиропом, приготовленным из 1/2 стакана воды и 1 полной столовой ложки сахарного песка. Накрыть крышкой и подождать, чтобы сухари разбухли. Яблоко очистить и натереть на терке. Полученное сырое яблочное пюре вмешать в разбухшие сухари и взбить вилкой или венчиком до однородности.

Мусс из кураги с бисквитной мукой

Состав: *сухое печенье — 2 шт., вода — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, курага — 20 г.*

Печенье подсушить в духовке, растереть скалкой или истолочь в ступке, просеять сквозь сито и залить горячим сиропом, приготовленным из 1/2 стакана воды и 1 полной столовой ложки сахарного песка. Накрыть крышкой и подождать, чтобы сухари разбухли. Курагу перебрать, тщательно перемыть и залить за 3 часа до варки 1/2 стакана холодной воды. Варить в той же воде под крышкой до мягкости, после чего абрикосы протереть и вмешать в разбухшие сухари. Затем взбить вилкой или венчиком до однородности.

Десерты для дошкольников и младших школьников

Сладкие супы

Суп из брусники

Состав: *брусника — 2,5 стакана, саго — 1/2 стакана, сахар — по вкусу, лимонная цедра, корица.*

Ягоды перебрать, промыть, насыпать в кастрюлю, налить воды, прибавить немного лимонной цедры, корицу и проварить 5–7 минут. Разваренную бруснику протереть через сито. В отдельную кастрюльку положить саго и, постоянно помешивая, довести до кипения. Когда саго достигнет прозрачности, положить брусничное пюре, сахар и добавить необходимое количество воды до желаемой густоты супа. Варить около 30 минут, постоянно помешивая. Подавать с поджаренными в масле гренками.

Молочный суп с земляникой

Состав: *овсяные хлопья — 1/2 стакана, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, земляника — 1 стакан.*

Сварить овсяные хлопья в двух стаканах молока. Добавить один стакан земляники и одну столовую ложку сахара, перемешать, оставить на 5–10 мин. Подавать в горячем виде.

Суп из вишни

Состав: *вишня — 1 стакан, изюм — 1/2 стакана, вода — 2 стакана, крахмал — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки.*

Вишню без косточек перемешать с изюмом. В кастрюльке вскипятить воду с сахаром и ввести разведенный крахмал (по желанию можно добавить тертый миндаль). Заправить кисель смесью вишни с изюмом, довести до кипения и охладить. Такой суп можно приготовить на молоке.

Суп из груш

Состав: *груши — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 2 ч. ложки, крахмал — 1,5 ч. ложки, лимонный сок.*

Спелые груши с плотной мякотью вымыть, разрезать на 4 части и варить до мягкости. Затем влить разведенный в воде крахмал, довести до кипения, добавить сахар и по желанию лимонный сок. Подавать как в холодном, так и горячем виде.

Суп из смородины

Состав: *ягоды — 2–3 стакана, манная крупа — 50 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, немного корицы, соли и сахара, вода — 0,5 л.*

В воде растворить сахар, довести до кипения, добавить корицу. Опустить туда подготовленные ягоды, варить до готовности, после чего протереть через сито. Отвар снова довести до кипения, засыпать крупу, добавить пюре и варить до готовности. Положить сливочное масло. Подавать такой суп можно в горячем или холодном виде.

Суп из черники с клецками

Состав: *черника — 120 г, вода — 0,5 л, сахар — 1,5 ст. ложки, крахмал — 1,5 ч. ложки.*

В кипящую воду положить сахар, немного лимонной цедры и подготовленные ягоды. Варить до готовности. В небольшом количестве холодной воды развести крахмал, влить в суп, довести до кипения, охладить. Подавать с клецками, сваренными отдельно.

Сладкий суп из черники с саго

Состав: *черника — 50 г, саго — 15 г, сахар — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан.*

Сварить компот из свежей черники обычным способом, добавить саго и варить до мягкости.

Суп из кураги с рисом

Состав: *курага — 70 г, рис — 20 г, сахар — 50 г, вода — 400 мл.*

Курагу перебрать, тщательно перемыть, обдать на сите кипятком, положить в кастрюльку, залить горячей водой, добавить сахар и варить под крышкой на слабом огне. Когда курага станет мягкой, вынуть ее из воды и протереть через сито. В отваре из-под кураги сварить предварительно замоченный в холодной воде рис. Рис сварить так, чтобы он был рассыпчатым. При подаче в тарелки положить рис, пюре из кураги и залить небольшим количеством отвара. Суп заправить сливками.

Суп из черники с макаронами

Состав: *ягоды — 300 г, макароны — 50 г, вода — 1 л, сахар — 50 г, сметана — 1 ст. ложка.*

Ягоды перебрать и промыть, посыпать сахарным песком, залить кипятком и продолжать кипятить 7–10 минут. Отдельно в подсоленной воде сварить макароны. Затем опустить их в ягодный суп и перед подачей заправить сметаной.

Суп из шиповника

Состав: *яблоки — 100 г, настой шиповника — 1 стакан, варенье.*

Яблоко очистить, нарезать или натереть на крупной терке. Налить в кастрюлю 1 стакан настоя шиповника, добавить натертое яблоко и одну ложку варенья, довести до кипения, снять с огня и немного остудить. Подавать с сухариками.

Суп из чернослива

Состав: *чернослив — 50 г, манная крупа — 20 г, сахар — 30 г, вода — 1 стакан.*

Чернослив перемыть, замочить в стакане холодной воды на 10–12 часов, после чего отварить в той же воде под крышкой до мягкости. Косточки удалить, чернослив протереть через густое сито, соединить с отваром и размешать. Развести кипятком до первоначального объема, т. е. до 1 стакана, дать снова вскипеть, тонкой струйкой всыпать 1 столовую ложку манной крупы и 1 столовую ложку сахара. Варить 15–20 минут.

Творожные и яичные десерты

Творожная масса

Состав: *творог — 50 г, цукаты — 5 г, сахар — 1 ч. ложка, ваниль — по вкусу.*

Творог, приготовленный из кипяченого молока, отжать и протереть через сито. Смешать с сахарным сиропом, приготовленным из 1 чайной ложки сахара, вскипяченной в 1 столовой ложке воды, добавить ваниль и мелко нарезанные цукаты. Желательно подавать это блюдо на десерт.

Творожники

Состав: *творог — 120 г, сахар — 20 г, масло — 1,5 ч. ложки, мука — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, соль.*

Свежий творог отжать под прессом и протереть через волосяное сито. В фарфоровой чашке растереть 1/2 чайной ложки масла, прибавить 1/4 желтка, щепотку соли, 1 столовую ложку сахарного песку, 1 чайную ложку муки, 1 чайную ложку сметаны. Хорошенько размешать, соединить с протертым творогом и вымесить до однородности. Выложить на доску, посыпанную мукой, разделить на порции, придать им круглую форму, обмазать взбитым желтком, обвалять в сухарях и жарить в сливочном масле на слабом огне, пока не зарумянятся.

Пудинг из творога

Состав *для двух порций: творог — 200 г, сахар — 1 ст. ложка, масло — 1,5 ч. ложки, бисквитная мука — 1/5 ст. ложки, яйцо — 1 шт., соль.*

Творог протереть через сито. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Желательно подавать с фруктовой подливкой.

Творожно-яблочный пудинг

Состав: *творог — 80 г, яблоки — 100 г, сахар — 1 ст. ложка, масло — 1,5 ч. ложки, панировочные сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.*

Творог протереть через сито, яблоки очистить и натереть на терке. Соединить творог с яблоками, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и 1 желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Вынув из формы, полить малиновым или земляничным сиропом.

Можно таким образом приготовить творожно-грушевый пудинг, взяв вместо яблок 100 г натертых груш, или же творожно-вишневый, прибавив 15 г припущенной в сиропе вишневой мякоти.

Яблочно-творожный паштет

Состав *для четырех порций: жирный творог — 250 г, яблоки — 150 г, сахар — 50 г, лимон — 1/4 шт., фруктовый джем — 30 г.*

Очищенные и нарезанные яблоки потушить с сахаром, охладить, добавить лимонный сок и растереть вместе с жирным творогом, перемешанным с джемом.

Грушевый творог

Состав: *груши — 2 шт., творог — 40 г, сахар — 2 ч. ложки, лимонный сок (по желанию).*

Спелые груши среднего размера разрезать пополам, удалить сердцевину и окропить соком лимона. Жирный творог растереть с сахаром и начинить им половинки груш. Подавать со сдобной булочкой.

Голубика с творогом

Состав: *ягоды — 100 г, творог — 50 г, сахар — 1,5 ч. ложки, сметана — 1 ст. ложка.*

Зрелые ягоды голубики пропустить через мясорубку, добавить творог, сахарный песок и хорошенько размешать.

Положить в тарелку и полить сметаной.

Творожно-морковный пудинг

Состав: *творог — 80 г, морковь — 30 г, сахар — 1 ст. ложка, масло — 1,5 ч. ложки, панировочные сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.*

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и 1 желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой (2–3 сдобных печенья натереть на терке), накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

Творожно-абрикосовый пудинг

Состав: *творог — 80 г, курага — 15 г, сахар — 1 ст. ложка, масло — 1,5 ч. ложки, панировочные сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.*

Творог протереть через сито. Предварительно замоченную в кипяченной воде курагу ошпарить кипятком и протереть через сито. Соединить творог с протертой курагой, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и 1 желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы. По желанию можно полить готовый пудинг фруктовым сиропом.

Сдобный творожный пирог

Состав: *жирный творог — 250 г, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., печенье — 2 шт., сливочное масло — 1,5 ч. ложки,*

панировочные сухари — 1 ст. ложка.

Смешать яйца с сахаром и лимонной цедрой, добавить протертый творог, бисквитную муку (натереть на терке 2 печенья), и размягченное сливочное масло. Массу взбить венчиком и перемешать с вымытым и обсушенным изюмом без косточек. Выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями и запечь в слабом жару (около 45 минут).

Суфле из яиц

Состав: *яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1/2 ч. ложки, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Растереть желтки с сахарной пудрой. Отдельно взбить в крепкую пену белки. Осторожно смешать желтки с белками (перемешивая снизу вверх). Уложить в высокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Надрезать суфле крест-накрест на 1/3 его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в духовой шкаф (в средний жар) на 10 минут.

Яичница с сахаром

Состав: *яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, сливки — 20 г, сахар — 2 ст. ложки, соль.*

Растереть 2 желтка с 1 столовой ложкой сахара, 1 столовой ложкой густых сливок и щепоткой соли. В эту смесь быстро ввести 2 белка, взбитых в крепкую пену, и жарить на сильном огне в сливочном масле. Готовую яичницу посыпать сахарной пудрой.

Омлет с яблоками

Состав: *яйцо — 2 шт., яблоки — 100 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка.*

Яблоки очистить, вырезать семенное гнездо, нарезать тонкими ломтиками и потушить со сливочным маслом на сковороде. Когда яблоки будут готовы, влить 2 взбитых яйца и поджарить всю массу, как яичницу. Подавая, сложить пополам, посыпать сахарной пудрой.

Желе из яйца

Состав: *лимон — 1 шт., яйцо — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, вода — 1 стакан, желатин — 1 ч. ложка.*

Срезать тонким слоем кожуру лимона, выжать из него сок. Кожуру положить в кастрюлю вместе с 2 столовыми ложками сахара и желатином. Залить стаканом холодной кипяченой воды. Влить туда же 1 яйцо. Поставить на слабый огонь и нагревать, помешивая, пока не распустится желатин. Не доводить до кипения. Снять с огня, слегка остудить и добавить к желе лимонный сок. Размешать и разлить по чашечкам, смоченным кипяченой водой. Поставить на холод, чтобы желе застыло.

Омлет с вареньем

Состав *для двух порций: яйцо — 2 шт., варенье — 20 г, сливочное масло — 2 ч. ложки, пшеничная мука — 2 ч. ложки.*

Белки взбить и смешать с желтками, прибавить просеянную муку и хорошенько размешать. Распустить на сковороде сливочное масло, выложить яичную массу и запечь в горячей духовке до желтого цвета. На готовый омлет положить варенье и свернуть пополам.

Запеканки, суфле

Манная запеканка с вишнями

Состав: *молоко — 1 стакан, манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 60 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., панировочные сухари — 1 ст. ложка, соль, ванильный сахар и лимонная цедра — по вкусу.*

Сварить густую манную кашу. Столовую ложку сливочного масла растереть с чайной ложкой сахара и двумя желтками. Растертое масло хорошенько размешать с теплой манной кашей, подкладывая ее небольшими порциями. Оставшийся сахар взбить с белками в густую пену и соединить с приготовленной манной смесью. В смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму выложить половину массы, сверху положить вишни без косточек (или сезонные фрукты) и прикрыть другой половиной массы. Сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Запеканку подавать горячей, посыпав сахаром.

Запеканка из лапши с творогом

Состав: *мука — 2 ст. ложки, желток — 1/2 шт., вода — 25 мл, сливочное масло — 1/2 ч. ложки.* ***Для фарша****: творог — 60 г, сливочное масло — 1,5 ч. ложки, сахар — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт.*

Муку просеять на разделочную доску, собрать в горку и сделать в ней посередине ямку, положить в нее 1/2 чайной ложки сливочного масла, 1/2 желтка, щепотку соли и осторожно влить 1/8 стакана холодной воды. Вымесить крутое тесто до гладкости, накрыть влажной салфеткой и оставить на час. Затем тонко раскатать и выложить на решето, чтобы подсохло. Нарезать ленточками шириной 1 см и длиной 6–8 см, дать лапше подсохнуть. Отварить лапшу в кипящей посоленной воде и отбросить на дуршлаг. Приготовить творог, как для блинчиков. В сотейнике распустить чайную ложку сливочного масла, положить ряд лапши, ряд творога, снова ряд лапши и ряд творога. Верхний слой должен быть лапшовый. Сверху положить 1 чайную ложку сливочного масла, покрошенного маленькими кусочками, посыпать панировочными сухарями и поставить в духовой шкаф для запекания.

Запеканка из вермишели с творогом

Состав: *вермишель — 50 г, яйцо — 1/4 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, творог — 50 г, сахар — 1 ч. ложка, молоко — 1/4 стакана.*

Вермишель отварить, слить воду, прибавить теплое молоко, слегка остудить, положить яйцо и хорошенько перемешать. Противень смазать маслом, выложить половину вермишели, покрыть творогом, протертым с сахаром. На творог выложить остальную вермишель, посыпать сухарями, положить небольшое количество сливочного масла, накрошенного маленькими кусочками и поставить в духовой шкаф.

Запеканка из риса с яблоками

Состав: *рис — 2 ст. ложки, яблоко — 50–60 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., соль.*

Рис отварить и смешать с 1/2 желтка, растертого с чайной ложкой сахара и сливочным маслом. Осторожно ввести белок, взбитый в крепкую пену. Половину риса выложить в формочку, смазанную маслом, положить сверху очищенные, нарезанные дольками яблоки. Слой яблок посыпать сахарным песком и

корицей. На них выложить остальной рис, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф для запекания.

Запеканка из макарон с медом и изюмом

Состав: *макароны — 50 г, изюм — 10 г, мед — 15 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., соль.*

Макароны отварить в слегка подсоленной воде, отбросить на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь воде. Макароны сложить в кастрюльку, добавить к ним 1–2 чайные ложки меда, 1 яйцо, горсть изюма (без косточек) и хорошенько размешать. Смазать сотейник маслом, переложить в него из кастрюльки макароны и запечь в духовке.

Яблочная запеканка

Состав: *яблоки — 150 г, сахарная пудра — 20 г, сливочное масло — 1,5 ч. ложки.*

Очистить и нарезать ломтиками большое сладкое яблоко. На маленькую сковороду, смазанную маслом, положить половину всех яблочных ломтиков, покрошить сверху сливочное масло, посыпать сахарной пудрой, выложить остальные ломтики, прибавить масла и сахарной пудры. Запечь в духовке на сильном жару.

Яблочное суфле с творогом

Состав: *яблоки — 100 г, творог — 50 г, манная крупа — 1,5 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 15 г, яйца — 2 шт., сметана.*

Яблоки натереть на терке и соединить с протертым творогом, растертыми с сахаром желтками и сырой манной крупой. Осторожно ввести в смесь взбитые в крепкую пену белки, перемешивая массу снизу вверх. Затем выложить полученную массу в смазанную маслом формочку и запечь в духовке. Немного остудить и подать к столу в той же формочке, полив сметаной.

Суфле из манной крупы

Состав: *манная крупа — 50 г, вода — 1 стакан, молоко — 1/2*

стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., сахар — 2 ч. ложки, соль.

Вскипятить 1/2 стакана молока, разбавленного 1 стаканом воды. В кипящее молоко засыпать 2 столовые ложки манной крупы и варить 20 минут, постоянно помешивая венчиком. Посолить, снять с огня, положить сливочное масло, сахар, 1/2 желтка и 1 белок, взбитый в крепкую пену. Все осторожно размешать и выложить в форму, смазанную маслом, наполнив ее на 3/4. Поставить в духовку (в средний жар) на 20 минут. Для улучшения вкуса можно прибавить в молоко 1/4 плитки натертого шоколада.

Ягодное суфле

Состав: *ягоды — 1 стакан, сахар — 100 г, белки — 2 шт.*

Ягоды (малины, земляники, смородины или черники) протереть через сито, добавить сахар и варить до загустения. Полученный сироп слегка охладить и соединить с белками, взбитыми в крепкую пену. Смесь размешать и взбить миксером. Переложить ягодную смесь в формочку, смазанную маслом и выпекать на сильном жару.

Воздушный пирог

Состав: *варенье — 20 г, сахар — 100 г, белки — 4 шт.*

Белки двух яиц, растертый сахар или сахарную пудру и 1 полную столовую ложку варенья растирать в течение 30 минут. Когда масса сильно вспенится, взбить еще 2 белка и осторожно вмешать в массу. Выложить в фарфоровую тарелку, смазанную маслом, и запечь в духовке в умеренном жару.

Яблоки в творожном тесте

Состав: *яблоки — 600 г, творог — 120 г, пшеничная мука — 100 г, сахар — 60 г, сливочное масло — 50 г, яйцо — 1 шт., соль.*

На разделочную доску просеять муку с солью и сахаром, собрать ее горкой, сделать углубление, протереть в него творог, изрубленное сливочное масло и замесить густое, однородное тесто. Тесто раскатать в прямоугольный пласт, нарезать на квадраты, соответствующие величине яблок. Мелкие яблоки очистить, вырезать сердцевину и потушить до полуготовности в

сахарном растворе с лимонной цедрой. Яблоки выложить на дуршлаг и дать стечь сиропу. Охлажденные яблоки положить посередине нарезанных квадратов из теста, посыпать сахаром и корицей. Свернуть квадраты конвертиками, смазать взбитым яйцом и запечь яблоки в тесте в хорошо нагретой духовке.

Этот десерт желательно готовить из кислых яблок.

Фруктовые десерты

Яблочный пудинг

***Состав** для четырех порций: яблоки — 400 г, пшеничная мука — 100 г, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, молоко — 1/4 стакана, яйцо — 1 шт., соль.*

3–4 яблока средних размеров разрезать на 4 части и испечь в духовке с добавлением небольшого количества воды. Испеченные яблоки уложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и залить тестом. Приготовление теста: смешать муку, сахар и 1/4 чайной ложки пищевой соды. Добавить сливочное масло, 2 столовые ложки нагретого молока и взбитое яйцо. Полученную массу размешать и взбить.

Формочку накрыть промасленной пергаментной бумагой и варить на водяной бане в духовке 30–35 минут.

Лимонный пудинг

***Состав** для четырех порций: панировочные сухари — 100 г, пшеничная мука — 50 г, сахар — 3 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, лимон — 1/2 шт., яйцо — 1 шт., сода, соль.*

Положить в миску муку, подтаявшее сливочное масло, просеянные сухари, сахар, щепотку соли и тщательно размешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и сок от 1/2 лимона. Пищевую соду погасить и тоже добавить в массу. Хорошо перемешать, уложить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, варить на водяной бане 1,5 часа.

Абрикосовый пудинг

***Состав:** абрикосы — 200 г, клубника — 50 г, сахар — 50 г, желатин — 4 г.*

Растереть абрикосы и садовую клубнику, прибавить

растертый сахар или сахарную пудру, разведенный в воде желатин и 8 взбитых в пену белков (на 250 г фруктов). Все хорошо размешать и выложить в смоченные холодной кипяченой водой формочки. Поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания.

Перед подачей быстро опустить формочку в горячую воду и опрокинуть на блюдечко. Пудинг желательно украсить взбитыми сливками.

Печеные яблоки с сахаром

Состав: *яблоки — 400 г, сахар — 1,5 ст. ложки.*

Яблоки (ранет, антоновку) вымыть, удалить семенное гнездо и положить на сковороду, на дно которой налить небольшое количество воды. Середину каждого яблока наполнить сахарным песком (1 чайную ложку) и испечь в духовке до готовности.

Печеные яблоки с брусникой

Состав: *яблоки — 300 г, сахар — 70 г, брусника — 70 г, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Яблоки (одинаковой величины), вымыть, вырезать из них сердцевину и уложить на противень, на дно которого налить небольшое количество воды. Серединки яблок заполнить вымытыми и обсушенными ягодами брусники, смешанными с сахаром, и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Снежки из яблок

Состав: *яблоки — 150 г, печенье — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, белок — 1 шт.*

Испечь в духовке 1 большое яблоко и протереть через сито. Охлажденный белок одного яйца взбить до крепкой пены. Продолжая взбивать белок, осторожно подмешать к нему сахар и протертое яблоко, подкладывая небольшими порциями. Массу взбивать до тех пор, пока она не станет светлой и пышной. Можно прибавить 1 столовую ложку бисквитной муки, приготовленной из сухого печенья.

Снежки из смородины

Состав: *ягоды красной смородины — 3 стакана, белки — 3 шт., сахарная пудра — 150 г.*

Взбить белки, постепенно добавляя в них сахарную пудру. Положить ягоды во взбитую массу. Полученный крем с ягодами разлить в формочки и выставить на холод.

Пюре из крыжовника со сливками

Состав: *крыжовник — 100 г, сахар — 20 г, вода — 35 г, сливки — 80 г.*

Плоды крыжовника тщательно перебрать, вымыть и отварить до мягкости. Затем протереть через сито, добавить взбитые сливки и хорошенько все перемешать.

Земляника и малина

Состав: *ягоды — 100 г, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Годятся только спелые свежие ягоды. Ягоды перебрать, выложить в сито и вымыть, погружая сито с ягодами в кастрюлю с кипяченой водой. Дать воде стечь, переложить ягоды в чашку и посыпать сахарной пудрой.

Подавать со сливками или с молоком.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Состав: *яблоки — 4 шт., морковь — 4 шт., сахар — 50 г, лимонный сок, взбитые сливки — 150 г.*

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть лимонным соком, положить по вкусу сахар, перемешать и выложить на тарелки.

Украсить взбитыми сливками.

Сухие фрукты

Состав: *сухофрукты — по 100 г.*

Сухие абрикосы, сливы, персики тщательно перемыть кипяченой водой, меняя воду несколько раз. Затем залить небольшим количеством кипяченой воды и оставить на ночь.

Детям старше трех лет можно давать такие размоченные фрукты вместо компота.

Желе, муссы

Желе из ягод земляники

Состав: *ягоды — 3 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, молоко — 3 ст. ложки, яйца — 2 шт., желатин — 2 г, вода — 1 ст. ложка.*

Яйца растереть с сахаром. К полученной смеси подлить 3 столовые ложки молока, тщательно размешать и соединить с протертыми через сито ягодами. Затем ввести распущенный в воде желатин, еще раз хорошенько все смешать, разлить в стеклянные чашечки и поставить в холодильник для застывания.

Желе из йогурта

Состав: *йогурт — 250 г, желатин — 1 ч. ложка, вода — 1 ст. ложка, кипяток — 1 ч. ложка.*

Желатин замочить в холодной воде, залить кипятком, хорошо размешать и вылить в йогурт, взбитый на паровой бане. Приправить лимонной цедрой. Разлить в стеклянные вазочки и поставить в холодильник для застывания. Перед подачей посыпать тертым шоколадом.

Желе молочное

Состав: *сливки — 1/2 стакана, сахар — 60 г, желатин — 2 ч. ложки, лимон — 1/4 шт.*

Желатин замочить в небольшом количестве воды. В сливки положить сахар, лимонную корку и вскипятить. Затем процедить и слегка остудить. Влить в теплые сливки разбухший желатин, добавить 1/2 чайной ложки лимонного сока, размешать и разлить в стаканчики. Поставить в холодильник.

Желе из абрикосов

Состав: *абрикосы — 3–4 шт., вода — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, желатин — 1 ч. ложка.*

Из абрикосов удалить косточки, залить 1/2 стакана горячей воды, добавить сахар и варить 5–7 минут. После чего протереть абрикосы через сито и смешать с сиропом, в котором они

варились. Желатин распустить в небольшом количестве холодной воды и влить, помешивая, в абрикосовое пюре. Желе остудить и поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания.

Желе из клюквы

Состав: *вода — 500 мл, клюква — 1/2 стакана, сахар — 2/3 стакана, желатин — 1 ст. ложка, лимонная кислота — 0,5 г.*

Ягоды перебрать, перемыть, 4–5 минут бланшировать в горячей воде, после чего отжать сок. Выжимки залить водой, оставшейся после бланширования, добавить сахар, лимонную кислоту (для сохранения яркой окраски), нагреть до кипения, перемешать, снять пену, влить распущенный в небольшом количестве воды желатин. Прогреть 2–3 минуты, не доводя до кипения, процедить, смешать с соком и разлить в розетки. Поставить в холодильник для застывания.

Груши в желе

Состав: *груши — 150 г, вода — 1/2 стакана, сахар — 30 г, желе из красной смородины — 30 г.*

Сварить сахарный сироп из 1/2 стакана воды и 3 чайных ложек сахара. Грушу очистить, натереть лимоном, положить в кипящий сахарный сироп и варить до мягкости. Затем выложить грушу на блюдечко, остудить и полить 2 столовыми ложками желе из красной смородины.

Мусс из апельсина и лимона

Состав: *апельсин — 1 шт., вода — 1 стакан, сахар — 50 г, лимон — 1/4 шт., желатин — 1 ч. ложка.*

Желатин замочить в 1/2 стакана холодной воды. Выжать сок из одного апельсина и 1/4 лимона. 2 столовые ложки сахара залить 1/2 стакана холодной воды и прокипятить. Влить разбухший желатин и отжатый сок. Остудить и взбивать миксером, пока масса не станет пышной и белой. Выложить в чашечки, поставить их в холодную воду или в холодильник на 2–3 часа, чтобы мусс окреп. Подавать в тех же чашечках.

Мусс шоколадный

Состав *для двух порций: шоколад — 50 г, молоко — 1 стакан, сливки — 100 г, сахар — 50 г, яйца — 2 шт., желатин — 1 ч. ложка.*

Замочить желатин в 1/2 стакана холодной воды. Шоколад натереть на терке, яйца растереть с сахаром.

Шоколад и яйца соединить, добавить стакан молока, размешать и поставить на слабый огонь. Варить, помешивая, пока не получится гладкая, ровная масса. Добавить распущенный желатин, размешать и остудить. Взбить миксером 1/2 стакана густых сливок. Когда шоколадная масса станет застывать, начать взбивать ее миксером, добавляя небольшими порциями взбитые сливки. Следует взбивать мусс до тех пор, пока масса не загустеет. Выложить в форму и поставить в холодильник.

Малиновый мусс

Состав: *малина — 1 стакан, сахар — 1/2 стакана, желатин — 3 ч. ложки.*

Ягоды малины отобрать, промыть и протереть через сито. Залить выжимки двумя стаканами воды, вскипятить, процедить через сито или марлю. В отвар добавить сахар и размоченный желатин; помешивая, довести до кипения и соединить с ранее полученным пюреобразным соком малины. Взбить до получения пенистой массы, разлить по формам и поставить на холод.

Десерты для аллергиков

Питание при аллергии не должно содержать:

— любые продукты и напитки с красителями, ароматизаторами, консервантами; продукты из пшеничной муки; мясо утки, гуся, говядину; куриные яйца; копчености, сосиски, вареная колбаса;

— молоко коровье, сыры; рыбу, особенно морскую рыбу, и рыбные продукты, особенно морепродукты; овощи, фрукты, ягоды ярких цветов, особенно цитрусовые, киви, ананас; грибы; приправы и соусы (кетчуп, майонез, уксус, горчицу, хрен); сдобу; мороженое; шоколад; сахар; орехи, особенно арахис; шиповник; мед; газированные напитки.

Напитки:

— слабый зеленый чай (без ароматизаторов и других добавок);

— белый чай (без ароматизаторов и других добавок);

— негазированная минеральная вода (например, Моршинская);

— компоты на основе разрешенных фруктов, сухофруктов, ягод с фруктозой.

Фрукты и ягоды не все запрещены при аллергии. Разрешаются:

— зеленые яблоки;

— зеленые груши;

— белая смородина;

— белая и желтая черешня;

— желтые, зеленые сливы.

Фрукты при аллергиях у ребенка лучше употреблять сезонные, без кожуры.

Рисовая запеканка

Состав: *рис — 200 г, фруктоза — 10 г, льняное масло — 50 мл, зеленое яблоко — 1 шт.*

Полуотварить рис, добавить в него протертое яблоко, фруктозу, соль, масло. Тщательно перемешать, выложить в форму, и запечь в духовке до готовности риса.

Рисовое печенье

Состав: *рис — 100 г, льняное масло — 20 мл, соль, фруктоза, рисовые или пшенные хлопья — 100 г.*

Отварить рис, остудить, часть измельчить в блендере и смешать с остальным. Добавить льняное или оливковое масло, соль и фруктоза — по вкусу. Добавить рисовые или пшенные хлопья вместо муки, сформировать лепешки, высушить в духовке;

Мусс яблочный с манной крупой

Состав: *яблоки — 100 г, вода — 1 стакан, фруктоза — 1 ст. ложка, манная крупа — 2 ч. ложки.*

Яблоко разрезать на четыре части и разварить в 1 стакане кипятка. Откинуть на сито и слить отвар. На отваре разварить 2 чайные ложки манной крупы, взбивая вилкой или венчиком не менее 15 минут. Яблоки протереть, положить в пюре сахар и взбить миксером, пока мусс не станет пышным и белым. Два пюре соединить и поставить в холодильник.

Творожная запеканка

Состав: *творог — 200 г, льняное масло — 20 мл, фруктоза — 10 г, соль.*

Тщательно перемешать ингредиенты и поставить в духовку на 10 минут.

Сырники с кефиром

Состав: *творог — 200 г, рисовые хлопья — 100 г, льняное масло — 50 мл, фруктоза — 20 г, соль.*

Тщательно перемешать ингредиенты. Сформировать лепешки и осторожно поджарить на сковороде.

Кокосовый десерт

Состав: *кокосовое молоко или порошок — 200 г, фруктоза — 10 г, яблочный сок — 50 г, кокосовая стружка — 10 г, желатин.*

Порошок растворить в воде до получения довольно густого «молока». Нужно хорошенько размешать, чтобы не было комочков. Добавить фруктозу по вкусу, так как само по себе такое молоко хоть и ароматное, но недостаточно сладкое. Растворить

желатин и добавить его в кокосовое молоко. Размешать и поставить в холодильник на несколько часов. Приготовить карамель: на разогретую сковороду высыпать фруктозу, добавить воду и сок. Помешивая, растворить фруктозу до превращения ее в жидкую карамель. Вылить карамель на застывшее кокосовое молоко. Сверху для украшения можно посыпать стружкой.

Кисель из сухих фруктов

Состав: *вода — 1 стакан, сухофрукты — 50 г, крахмал — 1 ч. ложка, фруктоза — 1 ст. ложка.*

Сухие фрукты перебрать, перемыть в нескольких водах и залить холодной водой за 2–3 часа до начала варки. Варить под крышкой 25–30 минут. После чего отвар слить, а мягкие фрукты (абрикосы, сливы, персики) протереть. Груши, сухие яблоки, вишни ребенку не даются, употребляется только их отвар. Часть отвара оставить для разведения крахмала, а в остальной отвар добавить сахар и довести до кипения. В кипящий отвар влить, помешивая, разведенный крахмал. Дать вскипеть, прибавить протертые фрукты и перемешать.

Кисель из белой смородины

Состав: *ягоды — 50 г, вода — 1 стакан, крахмал — 1 ч. ложка, фруктоза — 1 ст. ложка.*

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой; размятые ягоды положить в марлю и отжать сок (1,5–2 чайные ложки). Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Смерить отвар: если полученный объем меньше стакана, то следует добавить воды. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) остудить и развести в нем 1 чайную ложку крахмала, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Кода кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод. Варить кисель необходимо в эмалированной посуде и только на один раз. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Кисель яблочный

Состав: *вода — 150 мл, яблоки — 100 г, крахмал — 1 ч. ложка, фруктоза — 1 ст. ложка.*

Яблоко (лучше антоновку) разрезать на 4 части, залить кипятком, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Готовые яблоки отбросить на сито и дать стечь отвару. Яблоки протереть в отдельную посуду. Часть отвара оставить для разведения крахмала, а в остальной отвар добавить сахар и довести до кипения. В кипящий отвар влить, помешивая, разведенный крахмал. Дать вскипеть, прибавить протертые яблоки и перемешать. Крахмал можно заменить 15 г манной крупы.

Компот из желтых слив

Состав: *сливы — 100 г, фруктоза — 30 г.*

Спелые плотные плоды перемыть, наколоть иголкой и опустить в кипящую воду на 3–5 минут, после чего извлечь косточки и протереть сливы через сито. Добавить к пюре 3 чайные ложки фруктозы и на слабом огне проварить до загустения. Если пюре окажется слишком густым, то его следует разбавить водой, в которой варились сливы. Для детей старшего возраста сливы не надо протирать, а лишь разрезать пополам, удалить косточки и дать сливам 1 раз прокипеть в сиропе.

Компот из груш

Состав: *вода — 1/2 стакана, груши — 150 г, фруктоза — 1 ст. ложка.*

Для компота годятся только твердые груши. Каждую грушу разрезать на 4 части, вырезать сердцевину. В 1/2 стакана воды всыпать столовую ложку фруктозы и сварить сироп. В горячий сироп опустить груши и варить на медленном огне под крышкой до мягкости. Выложить груши на блюдечко, сироп проварить до загустения и залить им груши. Подавать компот теплым или холодным.

Компот из айвы

Состав: *вода — 1/2 стакана, айва — 100 г, фруктоза — 50 г.*

Айву опустить в кипящую воду и варить до мягкости, затем быстро остудить в холодной воде. Когда остынет, разрезать на 4

части, снять кожицу, вырезать семенное гнездо и положить в кипящий сироп, приготовленный из 1/2 стакана воды и 2 столовых ложек фруктозы. Варить, пока айва не станет прозрачной, а сироп не загустеет. Компот желательно подавать теплым.

Сладкие соусы

Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника

Состав: *пюре — 200 г, кипяченая вода — 50 г, сахар или мед.*

В домашних условиях пюре готовить нужно следующим способом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты потушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар по вкусу, вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

Фруктово-ягодный соус

Состав: *лимон — 1 шт., черносмородиновый джем — 350 г, консервированный яблочный соус — 350 г, эстрагонный уксус — 25 г, французская горчица или кетчуп — 30 г, перец, лавровый лист — 1 шт., гвоздика — 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук — 150 г, мадера — 100 г, картофельный крахмал — 10 г.*

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, консервированный яблочный соус, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Этот соус подается к домашней птице, дичи, ветчине. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

Брусничный сладкий соус

Состав: *брусника — 500 г, вода — 1 л, сахарный песок — 250 г, картофельный крахмал — 10 г, корица, вино (рислинг) — 100 г.*

Промытую бруснику залить холодной водой и варить до мягкости, после чего воду слить, а бруснику протереть через сито. Полученное пюре развести отваром, добавить сахарный песок, корицу, вино и кипятить 5–7 минут. Затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и нагреть до кипения.

Брусничный соус подается к жареной индейке, курам, цыплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

Абрикосовый соус

Состав: *курага — 200 г, вода — 800 г, сахарный песок — 300 г.*

Сушеные абрикосы перебрать, удалить посторонние примеси, промыть, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Через 2–3 часа, когда абрикосы набухнут, варить их в той же воде, в которой они были замочены. При варке посуда должна быть закрыта крышкой. Сваренные абрикосы протереть через частое сито, положить в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить сахарный песок и при помешивании лопаткой проварить на слабом огне так, чтобы соус не пригорел. Подают соус горячим или холодным. Абрикосовый соус подается к пудингам, кремам и кашам.

Шоколадный соус

Состав: *молоко — 650 г, шоколад — 80 г, сахарный песок — 150 г, яичные желтки — 70 г, мука — 40 г, ванильный сахар — 2,5 г.*

Шоколад натереть на крупной терке и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Пшеничную муку, помешивая, слегка поджарить, охладить и соединить с желтками. Смесь, помешивая, развести горячим молоком, вливая его тонкой струей, добавить ванильный сахар и нагреть до загустения, не допуская кипения.

Шоколадный соус подается к пудингам, кремам и запеканкам.

Ванильный соус

Состав: *молоко — 1 стакан, мука — 2 ч. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, ванильный сахар — 1 ч. ложка.*

Вскипятить 0,75 стакана молока, добавить при помешивании сахарный песок и пшеничную муку, размешанную в 0,25 стакана молока, вскипятить, снять с огня, внести сливочное масло, ванильный сахар и размешать.

Молочный соус сладкий

Состав: *молоко — 1 л, мука — 40 г, сливочное масло — 40 г, сахарный песок — 120 г, ванилин.*

Готовят этот соус так же, как молочный соус жидкий, но добавляют в него больше сахара и ванилин, предварительно растворенный в небольшом количестве горячей воды.

Яичный соус сладкий

Состав: *яйца — 5 шт., яичные желтки — 5 шт., сахарный песок — 300 г, белое виноградное вино — 500 г, лимон — 1 шт.*

Яйца и яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком, столовым белым вином, тонко срезанной с лимона цедрой и проварить на слабом огне, непрерывно взбивая металлическим венчиком. Когда соус увеличится в объеме в 2–3 раза (превратится в пышную пену) и температура его достигнет 70–75 °С, из него удалить цедру. Яичный сладкий соус следует использовать в течение 10–15 минут, иначе пена опадет и соус станет жидким.

Яичный соус подают к пудингам, шарлоткам, спарже, артишокам, земляной груше.

Соус для фруктовых салатов

Состав: *сметана — 800 г, малина или клубника — 100 г, апельсины — 2 шт., лимон — 1 шт., ликер — 40 г, сахарный песок — 80 г, корица.*

Ягоды после удаления плодоножки промыть в холодной воде и выложить на решето или грохот для того, чтобы стекла вода, затем протереть через частое сито. С лимона и апельсина снять цедру. Сок отжать, а цедру мелко нашинковать, ошпарить и охладить. Полученные соки (ягодный, лимонный, апельсиновый) и цедру соединить со сметаной, добавить сахарный песок, толченую корицу, ликер и хорошо перемешать. Этим соусом можно заправлять только охлажденные продукты. Соус для фруктовых салатов подают к салатам из апельсинов, мандаринов, дыни, арбуза.

Соус из свежих ягод

Состав: *свежие ягоды — 350 г, вода — 900 г, сахарный песок — 150 г, картофельный крахмал — 30 г.*

Свежие ягоды (клубнику или малину) перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре всыпать сахарный песок, влить воду, нагреть до кипения, затем добавить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим. Соус из свежих ягод подается к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.

Кремы

Взбитые сливки

Состав: *33 %-ые сливки — 250 г, сахар — 1 ст. ложка.*

Сливки перед взбиванием следует основательно охладить (не менее 10 часов до температуры 3–4 °С).

Хорошо охлажденные сливки взбивать миксером (со средней скоростью) до образования густого крема. Продолжая взбивать, осторожно всыпать сахарную пудру.

Крем-брюле

Состав: *молоко — 1 стакан, вода — 30 мл, крахмал — 1 ч ложка, сахар — 1 ст. ложка.*

На сухую сковороду насыпать 1 столовую ложку сахара, дать ему раскипеться и подрумяниться, прибавить 2 столовые ложки воды, размешать и сварить сироп. Молоко довести до кипения и влить в него сахарный сироп. Крахмал размешать в небольшом количестве холодного молока, влить в кипящее молоко, дать 1 раз вскипеть.

Сливочно-творожный крем

Состав: *творог — 100 г, с метана — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, консервированные абрикосы — 40 г, взбитые сливки — 25 г, ваниль — по вкусу.*

Протертый творог растереть с сахаром, добавить сливки и взбивать до тех пор, пока не получится однородная нежная масса. Из кондитерского шприца или корнетика с зубчатой трубочкой выдавить крем на блюдечки и украсить консервированными абрикосами и взбитыми сливками.

Творожно-фруктовый крем

Состав: *творог — 250 г, сахар — 2 ст. ложки, фруктовое пюре — 100 г, сливки — 100 г.*

Протертый творог растереть с сахаром, добавить сливки, фруктовое пюре и взбить в густую пену. Крем разложить по

стеклянным вазочкам и украсить взбитыми сливками и свежими или консервированными фруктами того же вида, что и пюре.

Крем из сливок

Состав: *сливки — 100 г, сахарная пудра — 1ст. ложка, желатин — 1 ч. ложка.*

Сильно охлажденные густые сливки взбивать миксером, пока сливки не сделаются густыми и пышными. Прибавить 30 г просеянной сахарной пудры и желатин, распущенный в 1/4 стакана воды. Все осторожно перемешать и перелить в формочку, смоченную водой. Поставить в холодильник для застывания.

Шоколадный крем с манной крупой

Состав *для двух порций: молоко — 1 стакан, шоколад — 50 г, манная крупа — 1 ст. ложка, какао — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка.*

В кастрюльку влить стакан молока, довести до кипения и всыпать, помешивая, тертый шоколад, какао, столовую ложку сахара и столовую ложку манной крупы. Смесь кипятить, помешивая, 20 минут. Вылить в фарфоровую чашку, остудить, подавать с холодным молоком.

Крем в чашечках

Состав: *молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйца — 2 шт.*

В кастрюльку налить стакан молока, насыпать 3 чайные ложки сахара, вскипятить и остудить. Хорошенько размешать 2 яйца, подливая понемногу остывшее молоко. Смазать 2–3 маленькие чашечки сливочным маслом, наполнить их приготовленным кремом и поставить на сковороду, на дно которой налита горячая вода. Варить в этой водяной бане на слабом огне 25–30 минут, не доводя до кипения. Остудить при комнатной температуре и подавать в тех же чашечках. Можно крем сделать шоколадным, вскипятив молоко с тертым шоколадом (50 г) и с сахаром.

Крем жидкий для подливок

***Состав** для трех порций: молоко — 3/4 стакана, сахар — 1 ст. ложка, желток — 1 шт.*

1 сырой желток растереть с 1 столовой ложкой сахарного песка. Затем размешать с 3/4 стакана теплого молока, подливая молоко небольшими порциями. Поставить смесь на плиту, и варить на слабом огне, продолжая взбивать венчиком, пока крем не загустеет (не доводить до кипения). Снять с огня и продолжать взбивать до тех пор, пока смесь не остынет. Можно прибавить в молоко 50 г тертого шоколада или 1 чайную ложку какао.

Крем для пирожных и бисквитов

***Состав:** молоко — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка.*

В кастрюльке растереть 2 сырых желтка с 2 столовыми ложками сахара, прибавить столовую ложку муки, щепотку соли и хорошенько размешать. Продолжая размешивать, влить стакан горячего молока, поставить на огонь и варить, помешивая, до загустения. Снять с огня и вмешать 2 белка, взбитых в крепкую пену. Остудить.

Ягодный крем

***Состав:** ягоды — 250 г, сахар — 2 ст. ложки, яичный белок — 1 шт.*

Ягоды вымыть и дать обсохнуть. Добавить к ягодам сахар, охлажденные яичные белки и взбить миксером. Ягодную массу переложить в стеклянные вазочки, украсить свежими ягодами или дольками фруктов и поставить на 2–3 часа в холодильник.

Клубничный крем со сметаной

***Состав:** ягоды — 3 стакана, сахар — 1 стакан, желток — 1 шт., сметана — 100 г.*

Желток растереть с 2 столовыми ложками сахара добела. Клубнику перемыть, дать обсохнуть, размять деревянной ложкой и растереть с остальным сахаром. Густую свежую сметану взбить миксером. Все компоненты соединить, осторожно размешать и разложить в стеклянные вазочки. Сверху на крем положить по крупной красивой ягоде и до подачи поставить в холодильник.

Крем лимонный

***Состав** для трех порций: молоко — 500 мл, сахар — 2 ст. ложки, пшеничная мука — 2 ст. ложки, лимон — 1/2 шт.*

В муку влить столько молока, чтобы, размешав, получить жидкое тесто. В оставшееся молоко положить мелко нарезанную лимонную цедру и вскипятить. Процедить через ситечко, цедру отбросить, в молоко добавить сахар и влить, помешивая, разведенную муку. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до сильного загустения (около 20 минут). Выложить в формочки, смоченные холодной кипяченой водой, дать остыть и убрать в холодильник. Перед подачей формочку следует на несколько минут опустить в горячую воду, после чего вытряхнуть содержимое на тарелку.

Низкокалорийные десерты

Диетический банановый десерт

Состав: *грецкие орехи — 0,5 кг, бананы — 3 шт., изюм — 0,5 стакана, сок половины лимона, мед — 2 ст. ложки.*

Поместить все ингредиенты в бленд ер и перемешать до однородной массы. Из полученной смеси сформировать небольшие батончики. Полученные батончики можно поместить на пару часов в морозильную камеру, для придания формы, а можно немножко подсушить в сушилке при температуре 46 °С в течение 10 часов.

Можно часть батончиков заморозить, а часть подсушить.

Арбузные леденцы

Состав: *лимонный сок — 250 мл, арбуз — 2 кг, фундук — 0,5 кг, кокосовая стружка, мед — 2 ст. ложки, ванилин, соль.*

Подготовить арбуз: очистить его от кожуры а мякоть нарезать кусочками. Залить арбузную мякоть соком лимона. Затем мякоть разложить на противень и сушить на очень маленьком огне. Теперь все ингредиенты перемешать в блендере. Из полученной массы сформировать небольшие батончики и поместить на пару часов в морозилку, что бы закрепить форму.

Энергетическое драже

Состав: *бразильский орех — 200 г, фундук — 200 г, сушеная черника — 100 г, хурма — 1 шт., изюм — 50 г, мед — по вкусу, кокосовая стружка — по вкусу.*

Орехи, мед, изюм, хурму (нужно вынуть косточки) и чернику поместить в кухонный комбайн и взбить до однородной массы. Можно использовать блендер. Из полученной массы скатать небольшие шарики и обвалять их в кокосовой стружке.

Витаминный смузи

Состав: *персики — 300 г, абрикосы — 200 г, йогурт — 1 стакан, мед — 25 г, несколько ядер грецких орехов.*

Персики и абрикосы вымыть, обсушить. Персики нарезать кусочками (вырезать косточку). Если у персиков легко отделяется косточка, то разломать их пополам и потом разрезать каждую половинку на 2–4 части. Абрикосы разломать пополам, удалить косточку. Орехи на сковородке подсушить. Слегка потереть их ладонями, чтобы убрать темную кожицу и затем порубить ножом или растолочь в ступке. Первыми в чашу блендера положить персики — нарезанная мякоть имеет свойство быстро темнеть. Измельчить персики в пюре. Выложить к персиковому пюре абрикосы и еще раз все тщательно измельчить. Если чаша блендера объемная, то можно сразу положить и персики, и абрикосы. Измельчить фрукты в однородное пюре. Перелить пюре в высокую посуду, удобную для взбивания фруктов погружным блендером. Добавить мед по вкусу. Взбить фрукты с медом. Влить натуральный йогурт без ароматических добавок. Снова все взбить, на этот раз до появления пены на поверхности смузи.

Чтобы смузи из абрикосов с персиками выглядел наряднее, подать его можно в стаканах с сахарным ободком. Для этого насыпать в плоскую тарелку 1–2 ст. ложки сахара с крупными кристалликами. Верх стакана смочить водой и обмакнуть стакан в сахар. Слегка прижать. Поднять, дать сахару обсохнуть. Разлить готовый смузи в стаканы, сверху присыпать молотыми орешками и сразу же подавать.

Тыквенный смузи

Состав: *тыква свежая — 500 г, банан — 1 шт., яблоки — 3 шт., нежирный кефир или йогурт — 1 стакан, мед по вкусу, молотая корица по вкусу.*

Тыкву очистить от корки, вырезать волокнистую часть мякоти, выбрать семена. Тыквенные семечки можно подсушить в духовке, освободить от шелухи и добавлять в салаты, выпечку, десерты. Очищенную тыкву нарезать кубиками, выложить в смазанную маслом форму. Поставить в духовку с температурой 180 °С на 15 минут. Запекать тыкву пока она не станет мягкой и не испарится лишняя жидкость. Остудить, переложить в миску. Банан нарезать ломтиками. Если нужен не просто прохладный напиток, а хорошо охлажденный, то пока запекается и остывает тыква, подержать банан в морозилке. Яблоки очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками — так блендеру будет легче превратить их в однородное пюре. Сначала измельчить в блендере бананы до однородности. Добавить к ним кусочки яблок. Перемалывать яблоки, пока даже самые мелкие кусочки

мякоти не превратятся в пюре. Выложить в банановo-яблочное пюре печеную тыкву. Взбить. Через 1–2 минуты масса станет однородной, густой. Добавить в смузи любой подсластитель — мед, сахар, фруктовый сироп. Влить стакан нежирного кефира или йогурта. Взбить блендером все ингредиенты в однородную, пышную массу. Разлить готовый смузи по стаканам и сразу же подавать. Чтобы напиток получился не только вкусным, но и ароматным, в стаканы можно добавить по щепотке корицы или молотого миндального ореха.

Яблочно-банановый смузи

Состав: *жидкий мед — 2 ст. ложки, палочка корицы — 1 шт., яблоки — 2 шт., бананы — 2 шт., йогурт — 500 мл.*

Яблоки вымыть, снять кожуру, убрать сердцевину, нарезать на тонкие ломтики. Дальше готовить яблоки можно двумя вариантами. Первый — завернуть их в фольгу и запекать 20 минут в духовом шкафу при температуре 180–200 °С. Второй вариант — выложить в чашку, закрыть блюдцем или крышкой и поставить в микроволновую печь на 5 минут при максимальной мощности. Вот так должны выглядеть яблоки после тепловой обработки. Оставить их остывать примерно на 10 минут. Когда яблоки немного остыли, можно начинать смешивать все ингредиенты в блендере. Положить в него яблоки, очищенные от шкурки и нарезанные на кусочки бананы, влить йогурт и мед. Включить блендер на максимальную скорость примерно на минуту. Разлить смузи по бокалам, сверху натереть палочку корицы (или просто посыпать молотой корицей). По желанию можно добавить в бокалы по кусочку мороженого. Подавать с трубочками, украсить бокалы можно, положив в них по палочке корицы.

Лед из тропических фруктов

Состав: *арбуз, одна папайя, питайя — по 1 шт., мята по вкусу.*

Фрукты помыть и порезать мелкими кусочками. Папайю полить лимонным или лаймовым соком и слегка посыпать мятой. При нарезке фруктов нужно делать это либо на разных досках, либо подальше друг от друга. Ведь экзотическая питайя может окрасить соседние фрукты так, что весь лед получится бордовым. Заранее приготовить форму для льда. Нужно периодически

проверять, чтобы все кусочки в ней свободно располагались. Поместить в форму кусочки и поставить в морозилку до полного застывания. Лед из тропических фруктов готов. Во время прихода гостей достать лед, насыпать его в бокал и залить напитком. Лучше всего с этим льдом смотрятся газированные, бесцветные напитки.

Манговое мороженое

Состав: *манго — 1 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, жидкий мед — 2 ч. ложки, натуральный йогурт — 1 ст. ложка.*

Разрезать манго вдоль на 3 части. Из центральной части нужно вырезать косточку и снять кожицу. С оставшимися двумя проще: сделать крестообразные надрезы на мякоти и слегка вывернуть кусочки наизнанку. Вся мякоть практически сама выпадет. Мякоть нарезать кусочками. Выложить мякоть в чашу блендера, влить ложку лимонного сока, он придаст кислинку и свежий аромат мороженому. Добавить ложку натурального обезжиренного йогурта. Лучше всего готовить самим и использовать домашний йогурт. Подсластить медом или сахаром по вкусу. Взбить все ингредиенты в однородное пюре. Отправить на 1 час в морозильную камеру. Затем достать начавшее подмерзать мороженое и снова взбить блендером. Важно не пропустить этот шаг, тогда мороженое будет мягким и нежным. После этого можно сразу же подавать, а можно хранить в морозильной камере. В этом случае еще через 2 часа снова взбить мороженое в последний раз для верности. Готовое мороженое можно выложить шариками, сформированными чайной ложкой.

Фруктово-овощной смузи

Состав: *мед или сахар — по вкусу, орехи грецкие — 10–12 ядер, яблоки — 5 шт., черешковый сельдерей — 2 шт., нежирный кефир или йогурт без добавок — 1,5 стакана.*

Очищенный сельдерей нарезать небольшими кусочками и положить в чашу блендера. Поскольку сельдерей самый твердый из используемых в рецепте продуктов, он будет измельчаться первым. Яблоки очистить от кожицы. Разрезать на несколько частей, чтобы удобно было вырезать семена. Измельчить сельдерей до однородного пюре. Добавить в блендер яблоки, снова все перемолоть. Для смузи нужен нежирный кефир или натуральный йогурт без ароматических и вкусовых добавок. При

желании жидкая составляющая может меняться — можно разбавить смузи яблочным соком, разведенным кипяченой или минеральной водой или обычной минералкой без газа. Орехи можно добавить в смузи, но тогда их нужно перемолоть отдельно или перед тем, как закладывать в блендер сельдерей. Или мелко порубить ножом и посыпать смузи сверху. Готовый фруктово-овощной смузи сразу же разлить по стаканам, так как в измельченных овощах и фруктах витамины быстро разрушаются.

Фруктово-овощной десерт

Состав: *банан — 1 шт., тыква — 100 г, какао — 1 ч. ложка.*

Получить два разноцветных слоя: один с бананом и овощами, второй из банана с какао — так называемый шоколадный слой. Банан разрезать пополам. Одну половинку взбить в мощном блендере вместе с морковью и тыквой. При необходимости можно добавить чуточку воды, но лучше попытаться обойтись без нее, чтобы десерт получился более густым. Взбить до состояния пюре. Вторую половинку банана размять вилкой с какао или взбить погружным блендером. Получились два вида пюре: шоколадного и ярко-оранжевого цвета. Надо чередовать слои разноцветного пюре в прозрачном стакане или бокале. Эти два слоя разные на вкус: шоколадный гораздо более сладкий (но оранжевый более полезный), поэтому вкус десерта не кажется однообразным.

Шоколадная колбаса из йогурта

Состав: *печенье — 100 г, йогурт натуральный — 200 мл, сахар — 3 ст. ложки, какао-порошок — 2–4 ст. ложки.*

Подсластить натуральный йогурт по вкусу. Добавить какао-порошок. Его количество можно варьировать в зависимости от того, какой насыщенности шоколадный вкус хотите получить. В итоге получается сладкий йогурт шоколадного цвета. Отставить его в сторону. Поломать печенье на мелкие кусочки. Часть можно раздавить в крошку. Выложить толченое печенье к шоколадному йогурту. Перемешать. Скорее всего, масса будет жидковатой, на этот случай и пригодится печенье, измельченное в крошку. Оно впитает излишнюю влагу. Выложить массу на бумагу и завязать с краев наподобие большой конфеты. Убрать в морозильник на 3–4 часа. Теперь шоколадная колбаса готова. Нарезать ее ломтиками и подавать с чашечкой чая с медом и соком лимона.

Морковные конфеты

Состав: *морковь — 3 шт., кокосовая стружка — 2 ст. ложки, мед по вкусу, изюм для начинки.*

Морковь отварить до мягкости в воде или пароварке, что лучше. Вареную морковь выложить в чашу блендера, добавить жидкий мед по вкусу и взбить в пюре. Теперь к этому пюре добавить кокосовую стружку. Вымешать ложкой, подсыпая новую порцию, пока масса не станет достаточно плотной для лепки конфет. Смочить ладони в холодной воде, чтобы масса не прилипала и формировать конфеты. Выложить на ладонь полную чайную ложку морковной массы, расплющить, сделать углубление в центре. В углубление положить промытый изюм. Приподнять края лепешки, закрыть начинку и сформировать шар. Готовую морковную конфету обвалять в кокосовой стружке.

Йогуртовый торт

Состав: *печенье — 200 г, йогурт — 450 г, вода — 100 мл, желатин — 15 г.*

Измельчить печенье в мелкую крошку. Это можно сделать руками, если печенье мягкое или же воспользоваться блендером, если печенье более твердое. Желатин высыпать в миску. Залить его водой. Поставить мисочку на водяную баню или огонь и нагреть желатин до полного растворения. Мешать желатин нужно постоянно, чтобы он не пригорел. В миску вылить йогурт и ввести тоненькой струйкой желатин. Аккуратно взбить массу миксером. Взять любую форму. На дно выложить слой измельченного печенья. Если оно сильно крошится, то нужно добавить 50 г растопленного масла, для скрепления. Затем на печенье вылить йогуртовую массу с желатином. Поставить полученный торт в холодное место для застывания. Когда йогурт полностью застынет, нарезать его кусочками, налить чашку ароматного чая с барбарисом.